明治二十一年二月二十八日內務省許可
毎月一回二十日發行

明治四十三年十一月二十日發行

婦人衛生雜誌

第二百五十二號

婦人衛生雜誌

第二百五拾二號目次

講演

叢談

育兒

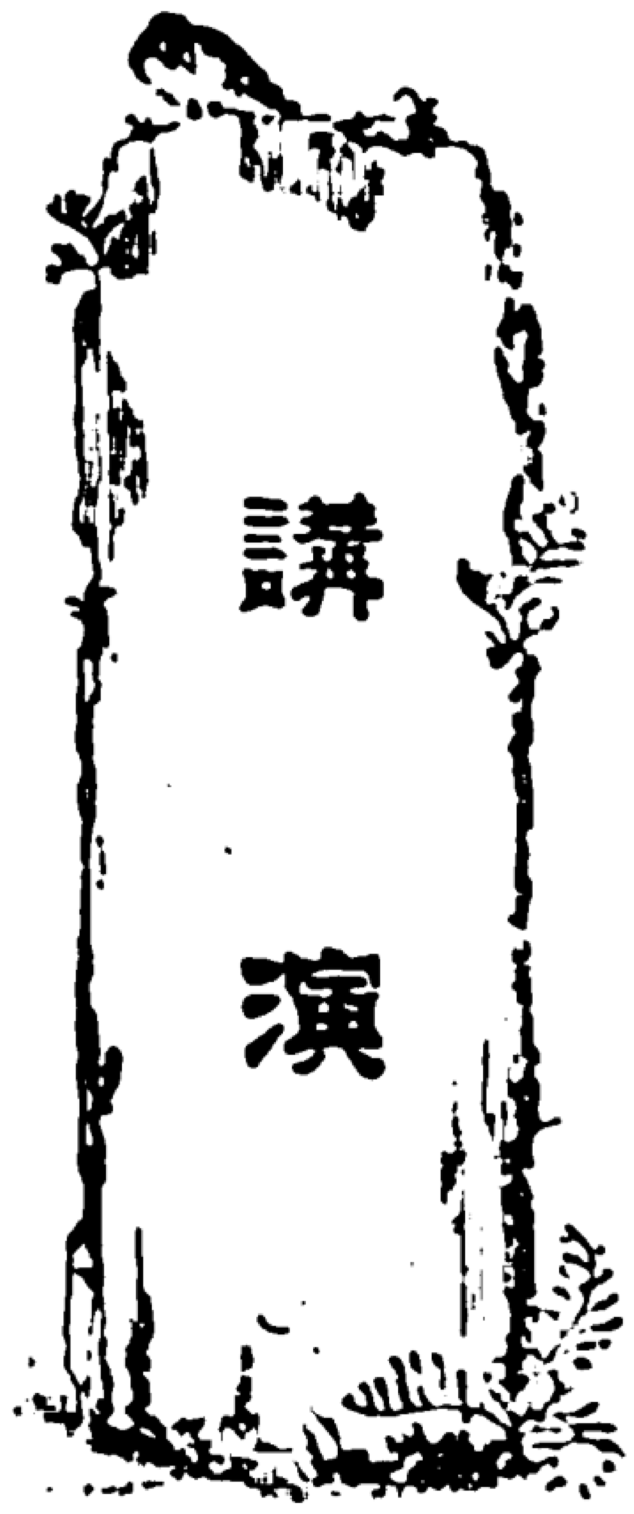
家庭衛生

質疑

雜報

廣告

謹告



齒牙衞生に就て二三の注意

ドクトル　福井虎次郎

私は唯今御紹介になりました福井虎次郎と申す者であります。

本日此の名譽ある會に於きまして講演を致しまするのは、甚だ身の光榮と存ずる次第であります。先程何か私に話をせよといふことでございましたけれども、私は至つて經驗も少なく且つ性來訥辯でございますから御聞き苦しい所もございませうが、暫らくの間御淸聽を願ひます。

世の中が進むに從ひまして、各方面に於ける衞生といふ聲が盛んになりましたのは誠に悅ぶべき現象でありますけれども、大切なる齒牙の衞生といふことに向ひましては誠に疎かにする樣な傾きがございます。凡の大事業を爲すに致しましても夫々資本が必要でございます、資本と申しましたところで金ばかりが資本ではございませぬ、金以外に最も大切なる資本が必要であります、それは申す迄もなく身體といふ資本であります、健康なる身體を作らうと思ひましたならば、健康なるところの胃が必要であります、健康なる胃を得やうと思ひましたならば强健なる齒牙が必要でございます。胃が若しも身體の榮養の基礎をして居りますたならば齒牙は其基礎又基礎を成して居りますことは申すまでもないことであります、外國のやうに確實なるところの統計ではございませぬけれども、先づ私等の近親である、或は朋

友などに尋ねまして、貴方は何か病氣はないかと聞けば先づ健康ですと答へる人は幾人もございませうが、一度貴方には齲齒はないかと聞けば、果して無いと云ふ人は殆ど無い。十人寄れば十人、百人寄れば百人、齲齒といふ病を有して居る有樣であります此齲齒は夫程澤山の人が惱まされて居りまするからして心配する程の病氣ではないかと申しまするに決してさうでない。身體の基礎の基礎を成して居るものであるから是れが惡かつたならば遂には天命をも短かくする原因になるのでございます。つまり致命病となるのであります。どう云ふ風にして此齲齒が起るかと云ふと、此食物を食べました後で何か物が挾まります、けれども楊子位では却々挾まつたものは出ない、出ないで挾まつたなり其儘凝てしまいましたならば、其後で殘つた物が腐敗して、其腐敗したのが原因となりまして玆に齲齒が起るのでございます。其齲齒が起るといふことは重に不注意から起つて來るのでございまして、決して齲齒にならなくても宜いのである、齲齒になるのが寧ろ不思議な位ゐでございます、此齲齒のためにどう云ふ害を蒙るかといふと、其齲齒から起つて來る病氣は數限りもございませぬ、それ程恐るべき病氣でありますからして決して齒牙に向つて不注意を加へてはならないのでございます。それで全體人間の齒はどう云ふ風に出來て居るか、或は其齒の數は幾らであるかといふ事を御話致しますといふと、人間の口腔内に出て居る眞珠色を帶びて光つて居る部分を琺瑯質と申しまして恰も私等の羽織に相當するものでございます其次に齒の大部分を成して居る象牙質といふのがありまして、是は私等の着物に相當するものであります、さうして其中に齒髓といふ大切なものがございまして、謂はゞ身體の如く齒牙の幹部を成して居るのでございまして、其齒髓には血管も入つて居ります、或は神經もございまして大切なものですそれで普通齲齒になるといふ原因に付きましては色々難しいこともございますけれども、極く簡易に申しま

したならば、齒ど齒どの間に殘つて居る物からして、それが腐敗して、其腐敗した物から乳酸といふものを發生します、其外腐敗した物から口腔内に種々の黴菌を生じて居ります、此乳酸ど黴菌の二つの作用で段々腐れて行くのであります、さうして最初に申しました羽織に相當する所の琺瑯質を腐らし其次に著物を喰い破つて遂に身體に相當する齒髄に達するのである、さう云ふ風に喰い破られると始めて齲齒が出來てジク／＼痛んで參ります、人間の身體ど云ふものは縱し少し位切りましても再び元のやうになる所の天然の機能を持つて居りますけれども、齒は一度齲齒になつた以上は決し 元の如くならいのでございます。若し是を人の力で補はうとすれば齒醫者の所へ行つて齒の形を拵へて咀嚼の用に供さなければならないのでございます、それで此口腔はどう云ご作用を有つて居るかど申しましたならば、第一には食物を喰べる所、第二には物を言ふ所、第三には一種の身體の飾りで容貌を整えるど云ふ、此主なる三つの作用を有つて居るのであります、若し今詞齒になつて、さうして噛むごころの齒がなくなつたならば其結果はどうでございませう、即ち噛む齒がございませぬから自然食物を鵜呑みにしてしまふのであります、鵜呑みにされました食物が胃や腸に參りますれば胃は自分の職務以外に齒の役目までしなければなりませぬから、胃の疲勞をするのは勿論であります、胃が疲勞すれば從つて種々な病を起すのでございます、即ち土臺が惡くなる、土臺が惡くなれば自然身體に影響を及ぼすのでございます、其他齲齒が原因で種々なる病を起すのは申すまでもないここでございます、ちよつと申して見ましたならば胃腸病は申すに及ばす神經衰弱なども起します、其他齲齒から起る病氣は殆ど數限りのない位であります。

又人間の齒は一生に二度發生するものでございまして、第一回に發生するのは乳齒で、生れて七八ケ月ばかり經つど發生する即ち前齒から段々生えて來

るのでございます、其齒の數が二十枚ございますさうして此乳齒が全部亡くなつてから第二回目の永久齒が生え揃ふのには大抵二十四五歳位まで丶人によりて長短があります。

そこで豫防法であります、此齲齒にならない様に豫防しやうとしまするには、どうしたら宜いかといふと簡單なる一語を以て盡すことが出來るのです、それは口腔の清淨といふことであります、口の中を清潔に致しますにはどう云ふ風に致せば宜いかと申しましたならば、唯無暗にブラシに齒磨粉を附けて磨けば宜いかと申しますと決してさうではない、齒を磨くにもそれ相應の注意が必要でございます。

第一に注意しなければならぬのは齒磨粉でございます、皆さんも御承知の通り唯今發賣されて居りまする齒磨粉は數百種に上つて居りますけれども、齒の實質を損じない或は齲齒を豫防する、若くは口腔内の黴菌を殺すとか、或は唾液の變化を防ぐとか、斯う云ふ樣な條件を持つて居ります齒磨粉は殆どございませぬ、さう云ふ齒磨がございませぬからして、今度齒科衛生研究會といふのが齒科醫百數十名に依て組織されて居りまして、其會から大日本製藥會社に頼んで製劑して發賣されて居るモデルといふ齒磨粉がございます、これは殆ど理想に近い齒磨粉でございますから皆さんが御使ひになつて少しも害がない、却て益があるのでございます、そこで齒磨粉の選擇が濟みましたならば其次にはブラシの選擇法であります、ブラシもあまり軟い毛でもいけませぬが又硬いのを無暗に使ふと齒牙の實質を消耗させます又あまり軟くては齒と齒の間に挾まつた食片其他の異物が除かれませぬから、餘り軟くもない又硬くもない中位のもので磨くのであります、又磨くにも齊に齒牙の表面ばかりでなく、裏側の方も丁寧に磨かなければならぬのでございます、其磨く時は何時頃が宜いかと申しますならば、朝起きた時は勿論でございますが、其外食後食後に磨きますのが、最も衛生に適つて居るのでありますが、それは時と場合或

は其人の職業等に依て實行の出來ないこともございます、併し少くとも一日に二回朝と晩、牀に就く時位には掃除をしなければならないのでございます。子供でありまして楊子を使ふ事が出來ない樣なれば脱脂綿かガーゼに稀薄なる硼酸水であるとか、或は重曹を附けまして口中を綺麗に拭いてやるのであります。

終りに臨みまして特に御婦人方に御注意申して置きまするのは、一體御婦人の方は男子よりも齒牙が脆弱でございます、且御婦人方が妊娠なさると、胎兒の骨質を形成するために齒牙の成分を非常に弱めるのでございます。又妊娠中は唾液が酸性に變じて齒牙を害しまするし且其組織に於きましても男子に比べまするど非常に弱くなつて居りますから、常に男子よりも十倍以上の注意を齒牙に向つて拂はなければならない次第であります、それから本日齒科衞生研究會から頼まれまして齒磨の見本と齒牙の養生法を書いた小さな册子を持つて參りましたから是れを皆さんの御歸りの節御持歸り下さるやうに願ひます。

血の話（承前）

醫學博士　二木謙三

次に血液の働きには又溶血作用と申すものがございます、是は即ち動物及び人間の血液の中に種類の異つた動物の血球を注入すると、皆それを破壞して溶して仕舞ふ働を有することであります、例へば犬の血液を猫に注射するとか猫のを犬に注射するとか、云ふやうにすると、自分の血ならば一滴でも大切にして養ふが、他の動物の血液であると皆之を溶して仕舞ふ力を有つて居る、例へば先づ第一に吾々が天竺鼠の血液を少量づゝ數回も兎の體内に注射しますと兎の血清中には天竺鼠の血球を溶かす所の物質が澤山に出來て參りまして而して其の物質には甲乙二種ありまして甲をプレパラトール即ち準備體、乙を

コムプレメント即ち補助體と唱へまして溶血作用が起るのには是非此二つの働が必要である。
(實驗)御覽の通りに此の第一の管は天竺鼠の血球に準備體のみ加へたものでありまして少しも血球が溶けませんで只此の通り凝集して溶けるべき準備をして居るだけであります次に第二の此の管は天竺鼠の血球に補助體のみを加へたものでありまして同じく溶けては居らぬが第三の此の管には準備體と補助體とを一緒に加へてありますので御覽の如く立派にとけて此の様に透明な赤い液になつて居ります。
扨て此働は何の役に立つかと云ふと種々の方面に應用せられて居るが例へば黴毒の診斷に用ゆる等は其の應用の一つであります即ち健康者の血液でありますれば之に天竺鼠の心臟の浸出液と天竺鼠の赤血球とを加ふる時には甲乙二つの物質は少しも損害せらるゝことなき故に其の血球は通例の如く容易に溶かされて仕舞ますが黴毒の患者又は黴毒によりて起つた所の種々の病氣に罹れる患者の血液には天竺鼠の心臟浸出液を加へますれば乙物質即ち補助體の働きが障碍せらるゝ爲めに之れに天竺鼠の赤血球を加へても溶血作用の起ることがなくなる(實驗)お目に懸けまする通り之れは健康者の血清の方、血球は全く溶けて透明の赤い液となつて居りますが第二の此の管は黴毒に罹りし疑ある患者の血清の方にして御覽の如く血球は少しも溶けて居らない吾々は之を黴毒反應と稱するのでありますそれから溶血反應にはモウ一ツ面白いことがある、それは精神病であるかどうかと云ふことを判斷することが出來るのです、此の法は現今多くの學者が研究中でありますが其の大要は熱帶などに産するハブと云ふ恐るべき毒蛇の毒は人間の血球を溶解する力がある、所が精神病患者の血清は其溶解を妨げる力を有つて居る(實驗)即ち御覽の如くハブの毒を人の赤血球と健康者の血清と混じたものに加ふるときは血球は普通の如く溶解すれども健康者の血清の代りに精神病者の血清を加へたる場合には御覽の如く血球は溶けずに存在して

居る、それから又ヒステリー患者の血清を加へたる場合に於ては健康者の血清に於けるが如く此の樣に溶けて仕舞ふ其であるからヒステリーは時として精神病に能く似て居るが實は精神病ではないと云ふことも云へるのであります是の作用は最近に發明されたのであつてまだ多少の研究すべき餘地がありますが序に一通り御紹介して置いたのであります。

其次には白血球の效用をお話し致します、白血球はどう云ふ働をするかと云ふと黴菌を食ふのであります、それは中々勢ひよく黴菌を喰べる一つの白血球は五分間に二十個位の黴菌を喰べて仕舞ふ、さうして其喰べるにも唯は喰べないで味を付けてゝなければ食はぬのでありまして、其黴菌に味を付けるのは血清の働である、免疫になつた動物の血清の中には黴菌に味を付ける物質が中々澤山入つて居る、其物質は我々はオプソニンと言ふ、オプソニンと云ふのは旨く料理すると云ふ意味であります、此處に標本をお目に掛けますが、オプソニンを加へると加へないとでは、御覽の通り白血球の黴菌の喰べ方が大變違ふのであります、又此白血球は黴菌を喰べるのに色々な喰べ方をする、例へば大腸菌を白血球に喰べさせると、御覽の通りそれを中へ卷込んで段々消化液を分泌する、さうして消化が終ると黴菌が消へて中に空胞が殘る、之を喰盡作用と申すのであります、又鷄の白血球に脾脫疽と云ふ絲のやうな黴菌を喰はして見ると茲にある如く、白血球は其黴菌をグル〱自分の體の周圍に絲卷に絲を卷いた樣に卷き付けながら喰べて、そうして之を消化して行きます、其黴菌の卷方などは實に旨く卷いてあつて、迚も人間の手などではまめにやつても粟粒程の中に何百萬とある樣な小さな細胞の周圍に之より細い黴菌の絲を卷き付くるなんどは出來る話ぢやありませぬ今度は兎の白血球へ持つて行つて脾脫疽菌を喰べさせて見ると鷄の白血球の喰べ方とは違つて御覽の如く自分の身體を長くして一本の絲に攀登るやうにして何疋も附いて喰べるのであります（標本を廻覽す）

所が黴菌と云ふものも中々唯喰はれては居ない黴菌の方でも亦喰はれないやうに用心をする、どうするかと云ふと莢膜と云ふ黴菌の鎧を著るのです、莢膜と云ふのは例へば絲のやうな黴菌であると其周圍に鞘を被つて二三倍も太くなる、斯うなると今度は白血球も喰べることが出來なくなる、もう一つは黴菌が餘り血清に殺されたり白血球に喰はれたりすると今度は不老不死の形體になる之を芽胞と云ふのであります、卽ち黴菌の所々に堅い節が出來て來る、是が出來ると乾いても死なければ白血球に喰はれても死なゝい、又熱湯の中へ入れても死なゝいと云ふやうになる、併し好機會に遭遇すれば是から又芽が萌いて立派な黴菌になるのです、それから餘り殺されて仕方がない時には黴菌の方では急いで蕃殖する、それは絲のやうな黴菌の眞中に御覧の如くに顆粒が出來て、其處から二つに分れる、次に此の標本は又何でも白血球の力に打勝つには數でこなさなければならぬと云ふので脾脫疽菌がドン／＼蕃殖して黴菌の絲が血管を閉塞して仕舞ふ所です、さうなると白血球は一生懸命に黴菌と戰ふのです、併し血清の力も弱り白血球も敵はなくなると最後に血小板が出て來て自己の體から毒素を出して黴菌を殺すのであります、それでもいけなくなると何せ死ぬならばと云ふので所有毒を體から出して黴菌を殺して自分も死ぬので、此力は餘程強いのであります、詰り此血小板は最後まで殘つて城を枕に討死をするのです、其他催眠病とかマラリヤ熱とか云ふやうな、人間を害しやうとする病菌も澤山あるのですが、標本を御覧になる方は御覧になつて、少し暗くなりましたから是で中休みを致しまして、後は此次にお話することに致します。

叢談

冷足の豫防

追々これから先きになりますと、どうも足が冷えて夜る牀に這入つても眠りつけぬと云ふ人が有ります而してこれは特に婦人に多いやうである、この冷足は大概血の循りが十分でないと云ふことに歸するのであります、この原因には二通りありまして、第一に筋肉運動の不足、或は心臓の疾病のために、血の循りが妨げられる、尙また不適當は衣服がこの原因となることがある。其他老人では血管に變化を來して居りまするし、さなくとも足は血液循環の源である處の心臓から、甚だ遠いと云ふことも、冷足の原因であります、それで以上述べました、數多の原因が共同することになれば、一層足が冷え易く、且つ頑固な譯であります。

足袋、靴下、これに靴下止めを用ひて窮屈な靴を穿くに至つては、著しく血流を妨げるから、冷足を起し易い、一體厚い足袋を穿くと云ふのは、足の溫度を保つのが其目的でありませうが、狹いものを穿いては、血流を不足にし又足袋と皮膚の間に、少しも空氣の層がありませぬから、其處に溫度を保ちやうがありませんので、其目的に矛盾して却て害を招くやうなものであります、それで靴でも、靴下でも、足袋でも決して狹い窮屈な品を穿いてはなりませぬ。已に述ましたやうな譯でありますから、寧ろ地が薄くて粗い木綿の足袋、或は極寒い時には、毛絲の靴下を穿くのが最も良いのであります。それに運動をすれば足は常に溫かになつてをります。殊に劇しく寒い場合には其上に脚絆のやうな物を穿けば至極溫いものであります。

一般に運動は足の冷えるのには最も良い療法であり

まして、歩行するとか、走るとか、足を按摩するとか、殊に久しく坐つて居る人では、足と下で行ふ二三の體操法が最も效があります。それでありますから、足が冷えると云ふお方は人力車や、馬車でお歩きになるよりも矢張二本の足でお歩きになる方がよろしいと思ひます。又安火や、炬燵で足を溫めるよりも、足を按摩する方が根本的であります。

足に血の循りが惡いのは、啻に冷足を來すばかりでなく、又容易ならぬ病氣をも惹起し、加之ならず其ために大切な生命をも縮めると云ふやうなことにも立ち至ります、特に老人になりますと、其血管に石灰變性などが起りますので、血液循環の障碍に由つて、足に非常に痛んで且つ仲々直り難い潰瘍をつくり、甚だしいのは壞疽と申しまして、其部分が眞黑になつて腐るやうなことがあります。斯樣になりかけました時には、ビールと云ふ人の方法に由りまして、其の部分に餘計に血を循らすやうにして、救ふより他仕方がないのでありますが、この恐ろしい壞疽と申しますものは、手指や足趾の血が缺乏する結果として起るもので、糖尿病患者などにも起り易く、老人には殊に起り易いものであります。老人の動脈硬化症でもつて足の冷えるのには、沃度と云ふ藥りが最も效能があると云ふことであります、これは大分醫者のことになりますが、沃度と云ふものは血管を擴げる働がありまして、血液の擦れ合ふのを少くし、能く血液が浸み渡るやうに致しますから、それで溫い感じを起すと申すことであります。尙は貧血して居る婦人、特に四十歲前の婦人には鐵劑もなか〳〵效能があるものであります。身體の健全な人なれば、容易に足が冷えるなどゝ云ふことはありません、殊に足の衞生、就中足浴を度々致しますならば。殆ど足冷えなどに苦むことはないのであります。

冷足の豫防法としては、何うすれば可いかと申しますに、先づ次に述べるやうな方法が最も理屈に適つたものであらうと思ひます、それは每日先づ冷水に

濡した布を以て足を拭き、次に足の甲と足蹠に少量の焼酎或は酒精を塗布て足が赤くなる迄よく摩擦するのであります、さうしますと足に血の循が善くなるので温みを感じて参ります。

それから此目的に最も善い方法は、足關節の所で二十回乃至三十回程も足を交互に迅速に前後に動かすことであります。これを行つてから立ちますと通常足に温みを感ずるのであります。これは御自分でやつて御覧になればおわかりになることで、實際多數の患者に試みて效があります、而して此の方法は朝起きると直ぐ行ふのが善い、尚ほ身體全體に此方法を及ぼせば最も宜いのであります。この爲に西洋では特にオー、ドウ、コロニユなど云ふものを用ひますが、これは價も安くなし、頗る贅澤にならうと思ひますから、その代りに七〇%のアルコールを手の掌に注いで度々塗れば澤山であります。

兎に角脚の血液循環を善くすると云ふことが、冷足に對する最も確實な豫防となる譯であります。それから前にも申しました通り、彼の沃度と云ふ藥品は、身體の組織に能く血液を浸み渡らす作用があると云ふ所からして、全身の血行を善くする爲に應用されますが、實際屢々冷足を訴へる人に用ひて效があるやうに思はれます。それで前に述べた諸種の衞生的方法を行ひ難いと云ふやうな人にはヨードナトリウム、ヨードカリウム、其他の沃度製劑を用うるが宜しからうと思ひますが、併し不注意に服用する場合には中毒を起しますから氣を付けなければなりません、殊に五十歳以上の老人に對しては少量づゝ用ひなければなりません、尚ほ人に依ては特別に少量の藥でも既に中毒症狀を發する人がありますから左程恐るべき藥でもありませんが、矢張醫師の處方に依らなければ安全と云ふ譯には參りません。場合に依りましては矢張この沃度を含むで居る甲狀腺錠と云ふものが大に效能のあることもあります、併し斯樣な服藥療治は、醫師に賴むこととして、先づ以て前に申上げた衞生的の豫防治療法を試みられんこ

とを希望致します。大抵これで冷足を防ぎ、又既に冷えて困ると云ふ方も暫時にして足の冷えを忘れ、夜も安眠することが出來るやうになることゝ信じます、此等の方法手段を行つても、何うしても效がないと云ふやうな場合には、致方がないから、其處で初めて醫師に訴へて、十分の相談を仰ぐことゝなされたらば宜からうと存じます。

心臟病を憂ふる人へ

心臟病は實際少なくない、併し病院や醫師の所へ、私は心臟が惡いやうだから診察して貰ひたいと云ふて來る程多數なものではない。近來心臟病であると稱して心配する者が益々多くなるやうに見受けられる、それで心臟病の藥と云ふものも大分廣告に見えて來た。思ふにこれは、心臟は身體に何處に在て如何なる構造のもので、何んな働をして居るものかと云ふやうな醫學上の智識が普及されて來たことと、も一つ所謂神經衰弱症が多くなつた爲であらうかと考へられる。醫學上の智識が普及され、衞生思想の進歩して來ることは誠に結構な事ではあるが一方には又その爲に却て臆病になつて、色々の病を自分で氣から拵へると云ふことも少なくない、殊に心臟病と稱するものには、これが多いやうである。身體の健否に因て精神に影響を及ぼし、又精神の方から身體に影響を及ぼすことは誰も知つて居ることであるが、心臟の機能と精神の關係ほど密接で且つ著しいものはない。少し嬉いことがあつても、悲いことがあつても、直ちに心臟の働に變化が起る一寸驚いても忽ち心臟の調子が狂ふのである。それ故に心臟病と云ふ名を知つて居れば容易に心臟病を拵える、殊に神經衰弱症などがあれば、大抵心臟病に罹つたやうなことを云ふ、これは無理もない次第で、實際動悸が烈しくなつたり、脈が惡くなつたりする。げれども斯樣な所謂心臟病は更に恐るゝに足らぬ、否これはその恐るゝのが病で、自分で心臟

病であると思ふので心臟病に成つて居るだけのことである。若し心臟病にあらずと信ずれば、それで全治して仕舞ふ、それを實際心臟病であるなど〻威かされると、心臟病は治癒しない或は治癒し難い病氣であると云ふやうな事を聞いて居るので、益々動悸を強くし、自分で脈を取つて見るに確かに調子が變である、これは大變だと云ふので頻に心配をする、胸に手を當て〻見ると、どうも妙な具合である、其處で愈〻心臟病と諦らめて氣を沮喪せしめ、心臟病の根切藥を求め廻ると云ふことになる。斯うなれば矢張これは病人の一種で、遂には眞正の心臟病をも作り出し得るのである。實に馬鹿氣た譯である。

以上は只自ら氣で拵へた心臟病であるが、實際心臟の室內の戶卽ち瓣膜が善く閉ぢなくなるとか、或は戶口が狹くなるとか、種々の解剖上の病變がある所の器質的の心臟病もある。併し此の本統の心臟病の方は、前の假性心臟病よりは遙に少數である。縱令本統の心臟病であつた所が、醫師の注意に從つて攝生法を守るならば隨分長命も出來ないことはない病氣はあつても別段劇しい苦痛も感ぜず、自分の身體に相當の仕事をして七十或は八十歲にも至るものならば、心臟病があらうが無からうが、何うでも善い、患者も醫師もそれで滿足な譯である。治療法と云ふも、必ず肺臟の硬くなつた所を全く本の通りに直ほし、心臟の瓣膜の缺けた所を始の如く修繕しなければ目的を達したものでないとは云へぬのである凡て出來得るだけ苦痛を除き、成るべく體力を保つて、その身體相當の働きをさせると云ふのが醫術、療法の本領であらうと思ふ。

器質的の心臟病、卽ちこ〻に謂ふ所の本統の心臟病でも、其治療上に於て一番大切なことは何かと云ふに、矢張その病氣を感ぜぬやうにすることである。卽ち自分は不治の病氣に罹て居るとか、段々惡くなつて來るとか云ふ考を抑付けて頭から取除いて仕舞ふことである。前にも言ふ通り健康の人であつても一々感情が心臟の働に影響するもので、病人殊

に心臟病の人に於ては更に著しく響くのである、經驗上此等の心配が最も心臟病に悪い。斯樣なことが度重なり且つ强ければ徐々害になることは勿論である。それで凡て心臟病患者に對しては、殊に其病氣が重症であるとか、とても治癒の望が無いとか云ふ考が大禁物である。此の餘計な患者の心配を打碎いて仕舞ふことは、本より醫師第一の務めであるが、そればかりでなく、常に此の重患を懐いて居ると云ふ感じを起さす所の、その身體的の症狀を取除くことが大切である。神經性のものは素よりであるが、器質的のものでも、反復して其病狀に驚かされ、屢〻恐怖の念を起す時には、現在僅かに在る病氣を益々悪くすることになるのである。元來人間と云ふものは、これまで遭遇したことの無い危險に逢へば、比較的氣に止めずにすむ、けれども重ねて其危險に遭遇することになれば、非常に恐怖し又驚くものである、心臟病患者も大抵さうである、久しく輕快して居つたものが、又何か僅かの事で動悸を感ずるとか、胸が苦しいとか云ふと、甚しく恐れて、實際の病狀よりは餘程重態のやうに思ふものである、而て斯樣な發作が屢〻反復すれば矢張段段增悪する。此の現象は何れの心臟病にもあることで、神經性のもののみならず、器質的の病氣即ち心臟の筋肉の變化、又は瓣膜の病變があつて、而かも血液循環には殆ど何等の障碍も認められないものにも起る所の現象である。

一體心臟に病氣が有つても、一定度迄は心臟自ら細工をして、血液の循環には差支ないやうにするものである即ち代償機能と云ふものが行はれる、此の代償機能の破れない間は別に甚しい症狀の現はれるものでは無いが、併し代償機能が完全に行はれて居る時期にも輕度の呼吸困難と云ふ程ではないが、呼吸の苦しくなることがある。時とすると此が別に原因と認むべきことも無いのに突然起ることがある、さうすると患者は非常に恐怖して、色々の症狀を訴へる、其が總て精神的に起して來る所の者である

心臟病に限らず、一般に呼吸困難と言ふものは不安の念を起すものであるが、心臟病では何時でも此場合に胸內苦悶或は不安を伴ふものである、畢竟精神不安と呼吸困難の合併で、憂慮の爲めに心臟の機能を弱め、その爲に又呼吸困難を强めると云ふ譯である、何ぞ精神興奮の後とか或は身體を努力した後とか殊に階梯を登ると云ふやうな場合に此の發作があると、それは患者も氣が付くが、併しその原因が去ると共に止むで仕舞ふから別に心配もしない、所が何も原因と思ふことも無くて此れが起ると、自分の心臟は最早健全でないと云ふ事實を認める、さうなるとこれに重大なる意味を附けて、實際よりは遙に甚しい病氣があると考へて、ひどく弱り込むで仕舞ふものである。斯樣な極始の場合で、未だ病氣の進まぬ時期に適當の療法を講ずるなどは、長い間殆ど完全に其の機能を保ち、又殆ど全く何等の症狀も無しに過すことが出來るものである。

又呼吸の方の影響がなくとも、心臟機能の完全でない人は往々不安を感ずるもので、多數の心臟病患者の中には、何も誘因がなく、加之のみならず往々全く靜にして休むで居るのに精神不安の念が起ることがある、尤もこれは餘り甚しい程度には至らぬけれども、併し時とすると激烈な症狀を呈して來ることがある。茲に云ふのは彼の狹心症と云ふ恐るべき急劇にして猛烈なる症狀に就て云ふのではない、只心臟の機能が十分でなくて、別の方からの現象ではなく、其他呼吸の障碍もなく、外を步いてる時とか、室に居るとか、又は夜る牀に就いて休んで居る時などに、多少前に述たやうな不安の感じが起つて一二時間或は三時間も續くと云ふと、通常再び癒ると云ふやうな心臟の機能の變化に付いて云ふのである。どうしてこのやうな現象が起るかと云ふと、これは說明するのは困難であるが、兎に角この不安は、全く精神的に起るので、かやうな精神作用の起るのは、尙十分に保れて居る、心臟の權衡狀態が下地に成つて居るのと考へることが出來る。

かやうな不安の發作は、何も其他の現象が起らずにそれだけで經過するが、然し病人に由つては前に述べたやうに呼吸困難が伴ふこともあり、或は心臟部に痛みを感ずることもあり、又この兩現象が一緒に成つて來ることも稀れではない、斯樣な場合には屢ゝ極輕度の狹心症と云ふてもよいことがあるが、然しこれも本統の狹心症と云ふ恐るべきものでは無いので、比較的害のない症狀である、こう云ふやうな病人は大概數年間經つても、別にそれが惡くなつて來るとか、強くなつて來るとか云ふやうなこともなく、本統の狹心症を起すと云ふやうのとも殆どない。然しかやうな狀態が長い間に度々起つて來ると云ふ場合には稍ゝ疑ひの起らぬでもない、けれども狹心症と云ふものは、仲々こんなものではない、それは非常な勢ひでもつて始まるものである、これに反して今茲に云ふ處のものは、どこやら胸に痛みを感ずると云ふても、只輕度の疼痛感覺に過ぎないのである、一體この痛みと云ふものは、醫者にとつては頗るむづかしい事柄で、普通の人間は無論のこと高等の敎育ある病人でも痛みと病氣は同じものゝやうに考へる、それで心臟病であるとか、或は心臟病であると信じて居るものが何ぞ左りの胸に少し痛でもあると、直ぐこれは心臟のせいであると考へる。大概かやうな病人は勉めてこの種の感情を起すかのやうに思れる、この痛は實際心臟にあるのか、或は其の近所にある痛みであるかを別けることは頗るむづかしいので、餘程經驗に富だ人が精密に診察した上でなければ分らぬ。最も死ぬ程烈しい狹心症の痛みは間違ひやうもないが、然し十分に檢査をして、よく觀察しなければ往々其の部分に皮膚の知覺過敏があつて、それから周圍に放散する痛と區別が付かぬ、勿論何時間も或は終日心臟部に續いて在れば、幾ら輕い痛みでも病人に取ては氣持の惡い話で、從つて重く感じて、種々の迷を起して來るものである兎に角心配するのは何人にも毒であるが、病人には殊に惡い、就中心臟病があると云ふ人には事の外不

良の感作を及はすもので、實際は何でもないのに、自ら心臟病と獨ぎめに早合點して、動悸が激しいとか、脈が變だとか、頭痛がして眩暈がする、呼吸が苦くなつて、胸が痛いなど丶稱して、室外にも出兼ねて、服藥して居るものもある、斯樣なことではとても善くならないのみならず益〻自ら惡くして居るのである。實際心臟病があるにしても、ひどくそれを氣にして、重症である、段々惡くなる、とても恢復の見込が無いなど丶考て居つては、決して善くなりやうはない、漸次その爲に病勢を强めることになる。それで心臟病の疑でもあれば早く確な醫師の診察を受けて、迷を起さぬやうに、若し不幸にして、眞に心臟の器質的疾患であつても、醫師の注意に從つて攝生すれば、縱令解剖上では本の通りに全治せずとも、病氣を增しめず、甚しい苦痛を感ずることもなく、通常の生活を續けることが出來ると信じて養生すべきである。

便祕（承前）

七、腸の位置の變化も亦便祕をなす

腸の位置と申しましても、他の臟器と異り、固定して居るものでありません、けれども猶一定の位置をもつて居ります就中大腸は比較的固定して居るものでありますが、何かの原因でそれが屈曲したり或は轉位したりすると大腸内の糞便は進む事が出來なくるのであります、殊に大腸の曲る病氣は突然起るものでありまして、急に便通がなくなり數日の中に鬼籍に上る事も少くありません、又小兒では上部の腸管直ぐ下の部分の中にまくれこんで急に便通が止まり、數日の中に腹膜炎を起して死する事もあります

八、腸以外の病氣で便祕の原因となるものが

又少くありません、第一には胃病で、胃の中に常に存在する鹽酸が多くなる病氣では此酸のため食物中の黴菌は全滅する爲めに腹内の醱酵が出來なくなり

從つて腸の蠕動を興奮させる炭酸其他の物質の發生を妨げるから便秘を起します、胃酸過多症及胃潰瘍といふ病氣は之れであります。

又膽汁は腸の蠕動を興奮させるものでありますが、膽汁の腸に入る事を妨げる樣な病氣には便秘を起します、卽ち種々の肝臟病、及黄疸症等は膽汁の腸內に入るのが妨げられる病氣であります。

又尿の排泄の增す病氣にては體內の水分が多量に排泄さるゝから腸內容の水分が吸收されて、糞便が硬くなる爲めに便秘を起すものであります、卽ち糖尿病、萎縮腎といふ病氣は尿の增す病氣であります、腹部の筋肉が弛緩したり衰弱した時にも便秘が起ります、故に度々產をした人或は腹に水が溜る病氣にかゝつた人は、腹壁が弛緩して居りまして、便通の時充分いきむ事が出來なくなります、又重い病氣の後や、衰弱の甚しい病人には腹の筋肉が衰弱して居るため、いきむ事が困難となり便秘を起します。

腹膜炎、肛門の病氣などにも便秘が起ることがあります。

以上御話した事は素人には了解し難い事も有りませうが、然し其の原因を知らなければ攝生も充分に出來ないわけであるから、其大體を述べたのでありますが、最も必要なのは別に病氣がなくて便秘の起るもので、之を習慣性便秘と申し、之れが又最も多いのであります、次に御話する事は主に此習慣性便秘に就いてであります。

便秘によりて來る結果

は種々ありますが大體之を二つに分ける事が出來ます、一は機械的に糞便が腸內に蓄積する結果として起るもので、一は其れより吸收さるゝ腐敗物質の中毒によるものであります。

一、便秘は腸加答兒を起す

前に腸に變化なき時にも便秘を起す時は、糞便は長く溜つて居る爲め腸壁を刺戟し、或は負傷させて遂に加答兒を起します、然る時には却て下痢病を起し腹痛を生じ、時として出血する事もあります。

二、便祕は子宮卵巣等の病氣を起す事があります、糞便が蓄積して居るため膨大して居る大腸は子宮、卵巣等を壓迫して其位置の異常を起さしめ、且つ附近の血管を壓迫する爲め子宮の充血を生じ、月經過多症を起し、更に子宮內膜炎の原因となります。

三、便祕は種々の肛門の病氣を起します

痔核と申します病氣は肛門の周圍の血管の膨張したものでありまして、便祕により血管が壓迫さるゝ爲に生ずる事が少くありません、また、便祕のある人は便通の度每に強くいきむものですから、其結果脫肛を起します、脫肛とは腹の粘膜が便通の時肛門の外に露出するものであります。

又堅い糞便が肛門を通過する時には、屢々傷を生じまして、肛門の傷は便通每に疼痛甚しく、且つ出血を起します、故に患者は便通を抑へる樣になり、爲めに更に便祕を起します。

四、便祕は種々の神經症を起します

卽頭痛、眩暈、嗜眠、不眠、神經痛などで猶惡心嘔吐等を起します、此等の神經症は糞便が長く腸中に停滯して居る間に、腐敗して毒物が發生する爲めであります、其毒物が何であるかに就ては未だ明かになつて居りません、從來は硫化水素であると申して居りましたが、フエッチユといふ人は之を非認して居ります、フライシエルといふ人は便祕の時に起る神經症は腸血管の充血の爲めであると申して居ります。

便祕の療法

前にも申しました通り、便通は每日一回宛あるのが通常でありますが、二日目に一回あるものでも、別に不快の症狀さへなければ治療の必要がありませんが併し、頭痛、眩暈等の症狀が起り、或は其他の便祕の結果として來る病氣が起つて來ましたならば相當の手當をせねばなりません、殊に婦人にて生殖器の病氣に罹つて居る人には必要であります、次に素人

の手で出來る丈けの事を御話しいたしませう。

一、飲食物の注意

凡て便秘を起すやうな食物をさけ、腸の蠕動を促すやうな食物を取る事が必要であります、原因の所で申しました通り茶、咖啡等は用ゐぬ樣にし其代り湯若しくは麥湯を用ゐ、十分の水分を飲用する時は便通を適宜にする事が出來ます。

毎日早朝空腹時にコップに一杯の冷水を飲む時は便通があるものでありますが、冷水を飲むは傳染病の流行時には注意せねばなりません、其時は一度煮沸した湯を冷して用ゐれば害もありません又水の代りに冷した牛乳を用ゆるのも有效であります、麥酒なども、之に慣れて居らぬ人なれば便通を催す事が出來ます、故に婦人などには之れも便通を起す爲めに用ゐる事が出來ます。

肉食は便秘を起し易いものでありますから、野菜、果物等を同時に食ふ事が必用であります、食後多少の果物を食するは便通をよくするものであります、漬物も新鮮なものは大に便通をよくするものであります、米飯は軟いものは腸を刺戟する事が少く從つて便秘を起し易く、麥飯は米飯より便通が宜しいものであります、脂肪の多い物質は便通を促すものであります、テンプラの如きは下痢をさへ起します酒類は總て、腸の働きを興奮させて便通をよくします、併し之になれて居る人、又は澤山飲んだ時には效がありません、煙草になれない人は早朝煙草を吸ふ時は便通を催します。

二、身體の運動

常に坐業に從事して居る爲め運動が不十分で便秘を起した人は適當の運動をする事が必要であります、卽ち毎日一定の散歩をするとか、或は體操的練習によりて腹壁の運動をなす事が必要であります、其方法は仰臥して足を曲げたり伸ばしたり、又其より起き更にまた仰臥したりするのであります。

三、按摩法

大腸は右の脇腹の下部臍の右下の所より始まつて、

上行し、右の肋骨下に達し、之より左に折れ左の肋骨の下にて下に向ひ臍の左下の所に達しまた右に向つて腹の中央に達し直腸となるのであります、腹の按摩は此の大腸の經過に沿ふて大便を上より下へと按摩するので誰にでも出來ます、此法は卽座に效あるものではなく、數週或は數月間も續いて試みて始めて效あるものであります。

電氣療法もありますが素人には出來ません。

四、便通の習慣をつける事

は又便秘を防ぐ事が出來ます、卽ち便があつてもなくても、每朝一定の時刻に便所にゆきて便通を試みる時は、自然と其習慣がついて、每朝便通がある樣になります、此際あまりいきむ事は宜しくありません脫肛を起す恐れがあります。

五、水治法

腹に寒冷なるものを貼ける時は腸の蠕動を促進し、便通を催すものであります、夏の日裸體にてねる時に下痢にかゝる時は此の爲めであります、故に便秘の時腹に冷水で罨法するか或は冷水を腹壁に灌注する時便通を起します。

六、灌腸法

之れは灌腸器を用ゐて液體を腸內に送り込む法で溫い液は乾燥した糞便を軟かにし、冷い水は腸の蠕動を盛にするものであります、之に用ゆる液は純粹の水でも宜しいが、石鹼、食鹽、酢又はカルルス泉鹽等を加へたもので、凡五〇〇瓦乃至千瓦位を用ゐます、先づ指を入れて見て少し溫い位の溫湯を以て灌腸し、之れで便通のない時には更に冷水の灌腸を行ふのであります、猶頑固なる便秘にはオレフ油の灌腸を行ひます、之れには患者を膝と肘とを牀につけて跼ませ、或は仰臥させて、凡そ四百瓦位のオレフ油を前と同じ位に溫めて肛門內に注入するのであります、注入した後は暫く左を下にして臥せて、次で右を下にし最後に仰臥せしめて便通のあるのを保つのであります、若し五時間の後に猶便通がなかつたならば、更に冷水にて灌腸し、

尚無效の時は按摩を合せ用ゐるのであります。

リスリン(二乃至五瓦)を腸の中に注入する事

も便通を起すものであります、又之を多量の水に加へて、卽ちリスリン灌腸をする事も出來ます、然しリスリンは腸を刺戟する恐があり、且つ硬い便の一部が排泄されて尚一部分が殘つて居る時にはしぶる樣な氣味があります、此時は更に灌腸を行ふ必用があります、リスリンは又坐藥として民間に販賣されて居ります。

坐藥とは肛門にさしておく棒の形をなしたものでリスリン坐藥の外に、飴の坐藥も效があります、水飴を銅器に入れ煮つめて稍濃くなつたものを手にひねりて、長さ二寸ばかりの棒となしたものであります、食用にする棒飴も有效であります。

七、下痢

下劑はなる可く用ゐぬ方が宜しいのでありますが、次に最も無害なるものを二つ三つ竝べておきませう

一、カスカラサグラダ、錠　五乃至十錠、

右　一回服用、

二、カスカラサグラダ流動エキス、二十乃至四十滴、

右　一回に服用、

三、蓖麻子油　十乃至二十瓦、

右　一回に服用、

等は最も害のない緩和な下劑であります、最も簡單なのは食鹽を小さな匙へ一つ位、コップの水に溶かして飲む法でありまして、輕度の便秘は之れで治す事が出來ます、以上のものが效がなかつたならば、醫師の忠告を待つのが必用であります。(完)

鼻の話 (承前)

次に鼻の閉塞とは正反對に鼻が廣すぎる病氣

があります、肥厚性鼻炎などゝ正反對に中介なども

小さくなり、粘膜も薄くなるものでありまして痩削性鼻炎といふ名をもつて居ります、此れは始めから鼻が漸々廣くなるものもありますが、又肥厚性鼻炎の末期である事もあります、又肥厚性鼻炎の手術の爲めに鼻が廣くなり過ぎるのもあります。

鼻が廣くなりますれば、其所を通る空氣は口の中を通る空氣と同じ樣に冷く乾燥して居ります故、咽喉は乾きまして、容易に種々の病氣に罹ります、丁度口より呼吸すると同じ事になります、そればかりでなく、鼻の中も始終乾きまして、堅い塊を生じ、更に之に外より入る塵芥や黴菌がつきますから、之は腐敗して惡臭を發するに至ります、斯樣になりますれば之れも鼻がつまる時と同樣腦症狀を起します

黴毒

は屢〻鼻に發生致します事は俗にも申して居りますが、鼻の黴毒は鼻の廣すぎる病氣となる大なる原因であります、黴毒の好で發生する所は鼻の障子の骨で、之れは幾何もなくして腐敗して排出され、兩方の鼻は全く合して一つとなります、其結果は前の痩削性鼻炎と同じ樣に呼吸器を害する基となります、鼻の障子は鼻梁の支へとなつて居りますから、此れがなくなる時は例の鞍鼻となるのであります。

鼻の黴毒は此外に種々ありますが、俗にいふ赤鼻は黴毒とは全く關係のないものであります、これは一種の痤瘡でありまして、其原因は色々ありますが、酒を飮む人に多いものであります、又婦人には生殖器病の人に屢〻見る事があります。

鼻の癩病

も亦頗る多いものであります、殊に癩病の初期にまだ身體の他の所には其の徴候がない時に、鼻を見て癩病である事を知る事があります、此れが近來癩病研究家及傳染病學者の注意する所となりまして、スチッケルといふ人は癩病は患者の皮膚から飛び散る癩病黴菌が、近傍の人の鼻に入りて傳染するもので癩病は常に鼻から始まるものであると申しました、併し此れに就てはまだ研究中の事でありまして確に

申し上げる事は出來ませんが、併し鼻から傳染する事のあるは大方事實だろうと存じます

嗅器としての鼻

動物の鼻

昔より五官と申しまして、視聽味嗅觸の五つを數へて居りますが、鼻は其中の嗅覺を司る器官として或種の動物には生活上缺く可からざる器官の一となされて居ります、犬猫の如き動物の嗅覺は我々人間の嗅覺に比して頗る必用で且つ微妙なるものであります、卽ち此等の動物にては此によりて食物の善惡を分ち、又食物を非食物と區別し、性の雌雄を嗅ぎ分け、其主人を嗅ぎだし他の動物を其足跡を嗅ぐ事によりて追跡する等、其の生命を保存するに必用なる種々の作用をなします。

猶ほ又其生命を保護するばかりでなく、其の種族の保存繁殖に對し、頗る有要な感覺であります、卽ち其の雌動物の生殖器より分泌する一種の液は、雄動物の嗅覺を刺戟するものであります。

麝香は麝香鹿の雌性生殖器の周圍にある一種の生殖腺でありまして、其の雄を呼ぶ器官であります、其外、通常吾々の見る小動物は、皆此香氣によりて生殖慾を興奮せしめ、其の種族の繁殖を計るのであります。

或る動物にては、又此嗅覺を應用して敵を防ぐの具として居るものがあります、通俗にいふ狐の放屁と申しますは卽ち非常に激しき臭を發する瓦斯を分泌して追跡し來る敵の鼻をつくのでありまして、甚しき時は犬の如き之が爲めに斃るゝ事もあります、イタチ、テン等も同樣の防敵具を有して居ります。

犬の嗅覺は又極めて微妙なるものでありまして、多くの群集の中に其の主人を發見し、林中に動物の足跡を唯香によりて追跡する如き、又自分の歩みし道を嗅覺に賴りて再び返り來る如き、我々の想像も及びません、或る人は犬は嗅覺の世界に居るのだと申した程であります、でありますから犬は夢にすら鼻を動かして居ります。

人の嗅覺は甚だ退歩せるものなり

我々は食物の腐敗せるか如何かを知るには、先づ之を鼻にもつて來ます又、空氣中の不純物を知るにも嗅覺に賴ります、然し、此等も餘程强度の香がなければ我々は尋常のものと區別する事が出來ません、まして犬猫の如く、何物も香を以て嗅ぎ分ける事などは出來ませんのであります、で獨逸の心理學の泰斗と呼ばれて居るカント氏は、嗅覺を以て人間には最も不必用な感覺であると申されました、此れは或は一方から見れば眞理でも御座いませうが、他方よりよく考へて見ますれば、人の嗅覺は必ずしも不必用なものではありません我々が瓦斯管より瓦斯が漏れるのを知つて、危難を免る事の出來るは此の嗅覺によるのであります、又よき匂は食物の味をよくするものでありまして、食物を調理するには、美香を與へる事が必用である事は、諸姉も御存じで御座いませう、其外人は美香を以て一種の裝飾器といたしますが、之は丁度美しい花を以て愉快に感ずると同じ事であります。

人は各特有の香をもつて居ります

人の寢たあとの夜具をかたつける時に一種の香ある事は誰でも御存じで御座いませうが、此れは其人の特有の香であります、此の香は其人の全身より發する汗其他の分泌物の香でありまして、エーゲルといふ人は此れは人によりて各異なつて居るもので自分は之を嗅ぎ分ける事が出來ると申して居ります、實際嗅覺の鋭敏な人は猶一層練習する時は、數人の香を嗅ぎわける事が出來るものであります、斯樣な人の鼻は犬の鼻に近いものでせうか。

如何に鋭敏な鼻をもつて居る人でも一般に香は直ぐ消えてしまいます。

之れは嗅覺を感ずる神經は非常に疲れ易い爲でありまして、同じ香の長く匂ふて居る時は神經は直ぐ疲れて、香がしなくなります、併し暫くして再び之を嗅いでも、其の芳香は瞬間にして消失します、又梅花の下に立つ時に始め一寸匂がする丈けで後は全く

匂が致しません、何れも嗅覺神經が疲勞した爲めでであります。

嗅覺脫出症

といふのは之と異なりまして、物の匂の感覺が全くないものでであります、之れには何の匂も全くせぬもので、或る種類の香のみせぬものとあります、そして其原因は或は鼻內手術の爲めに起るもの、肥厚性鼻炎蓄膿症等の爲めにくるもの等がありまして、何れも甚だ治り難いものであります、又神經衰弱、ヒステリー等にも起りますが、それは治り易く又全く原因のわからぬものもありまして、全治する事が出來ません。

（以下次號）

美容法（承前）

前回には脫毛のことに就て述ましたが、これと共に起る病氣も種々ありますけれども、茲には只頭垢のことに就て少しくお話しすることに止めます。

頭垢と申しますが、頭垢にも二種の異た種類がありまして、これを同一に見做すことは出來ません何時でもこれは別々に起るもので其結果に至つても全く異るものであります。

第一のものは、彼の乾燥した鱗屑を造りまして、肩のあたりが眞白くなる程落つるものであります、この病氣は前の方で申しました一〇％硫黃軟膏で適當に療治をすれば直ります、それには、これも前に申上たことがあつたやうですが、一％のレゾルチンと二％のサリチール酸を混た酒精を以て洗ふか、或はカンフル酒精又は二乃至五％のテール酒精を塗布すれば效があります、香料や、リチ子油は適宜に混てよく振つて使へばよろしい、但しこの方法はこれを用ひてる間は效がありますけれども一旦止めますと又、本の病氣に歸りたがるものであります、これは男子にも婦人にも同樣に來りますが、然しこの種類の頭垢は、餘り甚だしく髮の毛を害するものではありません、この爲に髮の毛が脫けると云ふことは殆

とありません、從てこれに由つて頭が禿ると云ふやうなことは決して御座いません、頭垢は肩が白くなるほど落ちますが、其の割合に髪の毛は脱けません

第二のものは、根本的にこれとは種類が違ひまして脂肪性のベタ〳〵した頭垢であります、これに於きましては其頭垢が厚く、黄色味を帶びて脂肪のやうに頭の皮膚に粘り付きまして、この爲に髪の毛が脱け落ちます、この病氣は婦人よりも男子の方に多くあるやうでありまして適當の療法を施さねば爲に禿頭を來すものであります。そして第一の乾燥性の頭垢から、この脂肪性のものになると云ふやうな事は決してないので、これは全く別なものであります。

この療法には主としてテール軟膏を用ひます、而して後に再び一般の養生法を行ふのでありますが、この場合には酒精類は、霧のやうにして用ひないで、フランネルのやうな布で頭の地に擦り込むのであります、例へば各一%のテールと沃度丁幾と混和した酒精、或は二%のテールとピロガロルを混じた物などを用ひるのであります、但しこれは可成刺戟しますから、妄りに用ひますと害を招くことがありますそれで緩和で、極く過敏な頭の皮膚にも堪へ得る處の、毛髪酒精劑としてよいものを御紹介致しますがそれは左のやうな處方であります。

クイラヤ皮一〇瓦を二〇〇瓦の水で煎じて一〇〇瓦にしてこれを漉し取りまして、其二〇瓦を二〇〇瓦の酒精に混ぜ、これに二瓦のテールを加へて、よく振りますと白色の乳劑が出來ます、この溶液は矢張テールの香ひが致しますが、更に一二滴の沃度丁幾をこれに加へて振りますと殆どテールの香ひは消えてしまひます。これに匂を附けますには、橙花油を二三滴加へるが宜しからうと思ひます。今迄單にテールと申しましたのは、主として杜松木テールの積りでありましたが、この代りに新テール劑の例へばアントラソールなどを用ひても宜しいけれども、別段優つた所もない、寧たゞ臭氣が一層強い位なものであります。

普通髪の毛が抜けると云ふのは、大抵頭皮の疾病があると云ふのと同じことで、逆上せるからとか、頭の皮膚を刺戟する爲に抜けるなどゝ云ふのは、善い加減なことを云ふのに過ぎない、而して間違つた考からして、餘り頭を洗ふのが悪いなどと言はれることが多いのでありますが併し又全身の病氣に由て髪の毛が脱けることもあります。例へば窒扶斯の時、黴毒の時、或は產後、又は婦人の下腹部の病氣に因て或は憂慮の爲め、其他全身の衰弱の爲に髪の毛が脱けると云ふことは、誰も知つて居ることで、畢竟全身の原因が一部の病氣を惹起し得るものであると云ふ、言はずとも知れた事柄を證明するに過ぎないのでありまして、凡て斯樣な場合には、其原因が去つて常の病氣が治癒し或は障碍が除かれる時には、髪の毛は復た自然に生えて來るものであります。それで此の如きものには、何も特別の療法を勸むる必要がない、前に述べた普通の毛髪養生法を守れば、それで澤山であります。

終に毛生藥のことに就て一寸申上げて置きますが、確かに毛髪發生に影響があると云ふのは、先づ感傳電氣或は平流電氣とX光線との二つでありませう。所謂毛生藥と稱するものは隨分澤山ありますが、此等の祕密藥或は廣告にある藥と云ふものも、なか〳〵藥罐に毛が生えると云ふやうな效能はありません。私は次に二種類程妙藥を御紹介致して置きます但し其效果の程は御請合が出來ません。

挫細した規那皮二〇瓦を二〇〇瓦の酒精に三日間漬けて置いて、其酒精を取り、豫め善く洗つた皮膚を強く擦する。

第二法は、五%のヒロガロル髪油を以て規則正しく擦込むやうに按摩する。

全然禿げて仕舞ふた頭に至つては、其希望は頗る覺束ないものでありますが、併し長い間、合理的の療法を施して、良結果を收め得たと云ふ例もまゝありますから、馬鹿にはなりません、兎に角無效に終るまでも、此等の療法を試みて善からうと思ひます。

此章を終るに臨みまして、序にも一つ染髪のことを申上げます。髪を染めますのは、髪の毛の表面に、色を着ける物質を沈着させるのでありますが、これは時を經るに從つて化學的に變化し、又は器械的に磨り落されて仕舞ひますので、何時も反復して染直しをしなければなりません。又髪の根本から別の色に染め變へると云ふ染色法は御座いません。所が近頃レントゲン光線で以てこれが出來ると云ふ報告が御座いました。それは一定度のレントゲン光線を以て髪の生えて居る部を照しますと、其髪の毛が拔け落ちて仕舞ふ、それから其の白髪の代りに、本來黑い髪であれば、其處に黑い髪の毛が生えて來ると云ふのであります。併し白髪染として、實際レントゲン光線を用ゆることの六ケしいと云ふは、申すまでもないことであります。一體白髪染などは、これは理髪師とか髪結とか云ふものが行へば宜いので、醫師の世話になる程のものではなからうと思ひます、併し此の白髪染或は西洋では種々の色合に染めるやうですが、髪の毛特に髭には甚だ有害なものが多いと云ふことであります。それは化學的に不良の染色藥を用うるのと、尙ほ一つは非常に注意して染めなければならぬものを、妄りに使ふからであります。絕へず髪油を以て染めるのは頗る好ましからぬことで、善く出來て居る化學的の染髪藥では、氣の付かぬ樣にも參りますが、兎角その不自然なことが認められるものであります。それのみならず、此の爲に反て眞の毛色が惡くなりますから、常に用ゐることは止めて、特別に必要な場合にのみ染めることにしたら宜からうと思ひます。西洋では數年前に、不自然な赤い髪の毛が流行したことがあつたさうですがこれには二%の過酸化水素液を使つたと云ふ話であります。黑く染めるにはピロガルス酸溶液と、硝酸銀などを用ひるのですが、その染方などは略して置くことに致しませう。

（以下次號）

育兒

子供の入浴に就て

入浴は身體を淸潔にするものであるから、皮膚をして天然の作用を十分に盡さしめ疾病を豫防し神經を緊め、體格を强硬にし精神を爽快にし睡眠食慾を增さしめる效能を有して居る、故に人間の衞生と云ふことゝ非常に密接な關係があることは疑ひない、大人に限らず幼兒に至るまで一日として忽にすることが出來ない日常生活條件中の一つである、大人や大きく成つた子供等は皆な自分〳〵で自分の身體の始末が出來るけれど幼い子供では十分に注意が出來ない、生れたまゝの子供や幼稚園に通ふて居る時代の子供では全く出來ないが、假りに出來るにしても十分の注意がない、夫れ等に對しては皆な親たちなり長上のものが氣を付けて始末をしてやらねばならぬ單に入浴と云へば何でもない樣であるけれども中々氣を付けて置く可き箇條が尠くない、初生兒や幼い子供等では入浴の注意の行き屆いて居ると、居ないとに由て其の子供の體質の薄弱强壯の基となる、そこで子供の入浴と云ふ題で自分の氣に付いたことを書き連ねて見樣と思ふ、併し玆では主として幼い子供の入浴のことに付いて、親だちなり、長上のものゝ心得を記す積りである、そこで人間が生れると産湯と云ふことがある、之れは人間が此の世に生れ來て第一回目の入浴であるから先づ産湯のことから始める。

人間が母親の體內で十ヶ月、日數にして約二百八十日間程育てられて、一定の發育が出來ると母親の體內から生れる、此時には母親の體內から出る血液や陰部から分泌されて居る粘液などで子供の身體は著しく汚染される、若し不幸にして、母親が淋病

を病んで居て、其の黴菌が子供の眼の內に入ると眼は腫脹れ爛れて膿汁が流れる、惡くすると、そのために子供は產れも付かぬ盲目となることがある、其外口鼻耳の內へも不潔なものが入る、斯樣な不潔なものが、嚥下まれたり、吸ひ込まれたりすれば、子供の身體に害をすることは云はずとも知れて居る、また婦人の陰部には種々な黴菌が生活して居るからこの樣な黴菌が子供の身體に附著けば、また更らに危險さが加はる理であるから子供が出產れたら、何はさて置いても、早く子供の身體を洗ふて、淸潔にして危害の起らない樣に豫防してやらねばならぬ、之れは親たち長上のものゝ子供に對する義務である此の時の入浴を產湯と云ふのである、それ程に大切な入浴であるから、醫學の左程進步して居なかつた昔から種々のこと考案せられて居た、從ふて種々な言ひ傳へが殘つて居る、今でも極く田舍に行くと、その習慣が殘つて居て、隨分寒心せしめる方法を平氣で行つて居る處がある、今日醫學の發達した目で見ると全く取るに足らない迷信である、併し之れも學問が、だん／＼普及するに從ふて少くなるに違ひない、またそうなくてはならない理由である。

產湯の事に就て、生々子と云ふ人が說いた處を見ると、產湯は子供が生れてから、第三日目に、身體全體を洗ふてやることを云ふので、若し子供が虛弱いか、病氣でもあれば、必ずしも第三日目に入浴さゝなくとも良い、生後十日位經てから入浴さしても差し支へない、と說いて居る、また拾芥抄から考へると、生れた子供の入浴には、入浴の日に吉凶があつて丑、卯、酉、乙未、丙午、丁酉或は寅申などの日が良いとしてある併し之等は何からか始まつた迷信で、決して信ずるに足らない愚說である、體質が虛弱かつたり病氣があれば、產湯を延したり、日の吉凶を彼れ是れ云はないで、一時でも早く產湯をしてやるがよい、種々の愚說迷信に惑ふて居る間に、ない病氣迄も引き起さす樣では效はない、入浴は健康を計る、手近い唯一の方便である決して躊躇することは

ない、進んで早く産湯をさしてやらなければならぬ

産湯に使ふ湯に就ても、迷信めいた言ひ傳へがある、産湯とする水は新汲水と稱へて、井戸から新たに汲んだ、水か或は東流水と云ふて、西から東へ流れてる水を汲んで、之を一旦煮沸して、ぬるくして、あつからず、冷からず丁度良い加減の溫度としたものが良い、と書いたものがある、井戸の水や溜水は、土地の中を經過る間や、溜まつて居る間に、土地の中に含まれて居る、種々の物質が、溶解して混合するから、水の性質が柔かでない、天水は空から降つた雨水で初め暫くの間は、空氣中に含まれ居る塵埃や黴菌が混合して居るが、其の後の雨水は全く清淨な水と成て恰度蒸餾水の様なものとなる、此天水は性質が柔かで、井戸水や溜水とは、兎ても比較にならない、故に出來るならば、天水を使用したが良い、併し入浴のために、一々蒸餾水を費したり態々天水を使用したりするのは餘りに仰々しい、殊に此頃では少し開けた處には水道と云ふ便利な立派な水があるから水道の水を使用へば良い、水道の水は天水と大した違ひもなし、入浴のために天水を貯へたりする手間も除けるし、何時でも用にたつて一擧兩得である、水道の水さへなければ井戸水の性質の柔かいものを選んで使ふが良い、決して新汲水とか東流水とかと昔の迷說に迷ふてはならぬ。

産湯の中に種々のものを混合する習慣も在つた様である王隱君と云ふ人は湯の中に、猪の膽汁を入れるものとして居る、猪の膽汁を入れると、瘡瘍が出來ることがないとの、考へから起つたものであるらしい、其の外、五木の湯と云ふて、桑槐楡桃柳の木を入れた人もある様である、併し産湯の中には、色々なものを、入れる必要はなからふと思ふ、畢竟産れる時に、身體に著た、汚穢いものが洗ひ落されゝば産湯の目的は達して居るのであるにも拘らず、種々なものを混合して若し子供の身體に病氣でも起したら何とする、誠につまらない話ではあるまいか、一體子供が、母親の體内に居る時は、種々外界から來

る刺戟を防ぐことが出來るが、一旦生れてからは直接外界から來る刺戟を受けなければならぬ、それも大人の如に、身體が强壯で、抵抗力が强いものならまだしも、今産れたばかりで身體の抵抗力の弱い、殊に皮膚は非常に虛弱くて、外界に接することに慣れて居ない處へ、種々の藥を混合した湯をつかはしたら、皮膚病が起らぬとも限らない、であるから寧ろ種々な藥を混合する必要はなく、一般には天水か水道の水を煮沸してさまして、使へば、それで十分である、産湯に使ふ湯は、必す一旦煮沸して中に生活してる黴菌を殺して、黴菌の害をさけることの出來る樣にして、置かなければならぬ、また中に塵埃や砂などもない樣な水を選ぶことも肝要である、砂や塵埃の混合して居る湯は不潔でもあるし、身體を洗ふ時に身體に傷を付る恐れがある、また溫い湯は冷い水よりも不潔物がよく取れるからである、尙ほ必要なことは、湯の溫度である、一體、日本人は熱い湯好である、殊に東京の人は熱好きで勞働者、俠客などは、迚ても吾々が手も浸されない樣な熱い湯の中に入つて全身海老の如くに赤くなる位の湯でなければ、湯に入つたとは思はぬらしい、之れは衞生上甚だ良くない習慣で、此の樣な習慣は早く破壞しなければならぬ、西洋人は衞生と云ふ考へが廣く行き渡つて居るから、こんな熱い非衞生的の湯には入らない、大抵人間の身體の溫度と大差のない、湯に入つて居る、左もありたきものである、物理學上から論ずると、冷いものと溫いものとが相接する時は、二つのものゝ溫度が同じ位になる迄、溫度の高いものから溫度の低いものゝ方へ溫度が移る、であるから溫かいものは溫度が低くなる理である、人間の身體の周圍に直接あるものは、衣服と空氣である、湯の溫度が空氣よりも遙に高かければ子供の身體は一時に溫まるも、空氣の爲めに溫度を奪はれる、子供の身體は急に冷くなる、そこで感冒が起る其の理は前の物理學上の規則で說明が出來る、大人の皮膚は能く發達して居るから、餘りに溫度が奪は

れさうになれば、皮膚は收縮で、溫度の奪はれることを成る可く少い様に調節する作用を起す、子供の皮膚にも此の調節作用はある、けれ共大人の様に十分でない、產れて間のない子供では、なほさらである、であるから產湯の溫度は餘り高くてはならない併しまた餘り溫度が低くても良くない、身體の溫度よりも湯の溫度の方が、低ければ身體の溫度は湯の方に移つて行く、故に子供の身體は冷くなる、それが爲めに、また感冒に罹ることゝなる、感冒は萬病の基と云つてる位で、何んでもない様で在て、實際はなか〳〵油斷の出來ない病氣である、子供の身體は何處でも皆な弱いから感冒のために熱が出る、肺腦等の病氣も誘發することがある、實に危險な病氣である、然らば此の感冒を防ぐ丈けにも湯の溫度が高くてもならず、低くてもならない、實に湯の溫度は肝要である、全體人間の壯健の時には子供でも大人でも攝氏で三十六度から三十七度位に定まつて居る、之れより身體の溫度が上下なれば、何かに異狀が潛んで居るのである、湯の溫度を身體の溫度と同一程度にして使へば、溫度の移り行くことが少いから感冒にも罹らない筈である、衞生上にも適當して居る、故に生湯の溫度も攝氏三十六七度の溫度のものが最も良い、攝氏三十六七度の溫度の湯は手を浸した時に微溫の感じがする、であるから必ずしも寒暖計がなくとも、此の手加減をのみ込めば、湯加減を豫想するに困難でない、產婆等には極めて必要なことであらう。

以上に述べたことで大略子供の入浴の時の準備上の注意は完全して居る、此外產婆の時には、五十倍の硝酸銀水、柔軟かな木綿フランネル或は西洋手拭が一二枚、二寸四方位の清潔な白帛、大きくて軟かい海綿、鷄卵(オレーフ油、ワゼリンでもよい)襁褓、石鹼が必要である。

さて愈〻子供に產湯をさす時には盥に攝氏三十六七度の湯を多量に入れる、湯の量が不足のために、擦剝を病む子供も少くないから湯の量は十分でなけれ

ばならぬ、子供を湯の中に入れる時には、決して手荒なことのない様に、不意に湯の中に入れて子供を驚かすことのない様に注意し、左の手で子供の臀部を握んで、背骨と頭部とは右の腕に載せて湯盥の中に入れ、肩から下は湯に浸される様にし、頸から上は別の器に盛れた湯で洗ふのである、此の時に最も注意を要するのは眼の始末である、何故なれば、前にも記した様に、不幸にして母親に淋病が在つて、其の黴菌が子供の眼の中に入れば、膿漏眼と云ふ恐しい、眼病を起すことがあるからである、故に産湯の時には別器に盛れた湯でよく眼を洗ふて、そのあとで五十倍の硝酸銀水を一二滴點眼するのが規定と成つて居る、或る西洋の眼科専門の醫師は子供の眼の始末が手落ちに成つたために、盲目となつたものは其例に乏しくない、子供が産れも付かぬ盲目となるのは、大抵産れた時の産湯の始末が惡いによると說いて居るして見ると子供の産湯の時の眼の始末は非常に肝心なものに相違ない、産科醫や産婆の方で

隨分眼のことが、やかましく論ぜられて居るのも此處の理由から起つたものである、それで點眼の藥劑として、硝酸銀の外に昇汞水、格魯兒水、然し矢張り硝酸銀水が一番良いとの定評らしい、硝酸銀水のために眼病を起すことがないではない、けれども此の様な場合は極く〳〵少いから決して恐れるに足らない、五十倍の硝酸銀水は可なり濃いから刺戟されて眼が痛むがために、子供が泣くことがあるけれども、之れも決して心配する程のことはない、硝酸銀水の點眼は主として生活して居る淋毒菌を殺滅す目的であるが、唯だそれ許りでない結膜（眼瞼の内面及び眼球の白い處）の上皮を鞏固して將來侵入り來らんとする淋毒菌を防禦する作用もある、故に母親に淋病があるなしに拘らず、一二滴點眼して良い、口の中にも種々の汚穢いものが入るから、清潔な柔かい白帛を指頭に捲いて口の内を上下左右共凡てよく拭き取つて、更らに清潔な湯または硼酸水で拭いてやる、耳の孔や、鼻の孔などは紙よりの如に清潔な

帛片を卷いて拭き取つて、其の後は口の時の如くに始末する、併し決して力をこめてはならぬ、頭の毛の間、根などには汚穢ものが付て、拭き取れ難いから注意しなければならぬ、脂肪類はことさら、取れ難い、之れを一時に取らうと思へば、海綿か柔かい布片に、鷄卵を付けて（オレーフ油、グリセリンでもよい）塗て置て、暫して石鹸で洗ひ落せば思ふ様に奇麗に取れる、海綿に代りに、フランチルを使用へば、石鹸を使ふにも、汚いものを落すにも、至極工合がよい、併し頭を洗ふ時には海綿の大なのが優つて居る海綿は隅から隅まで、何處迄も洗ひ落とすに都合がよい許りでなく子供の柔かな皮膚にはフランチルよりも、柔かで當り心地もよい、尚ほフランチルから見れば、多量に水を含むから子供の身體を湯を流しかけるに一層結果がよい、頭を洗ふ時には、前頭顋門の處は、一層注意して手荒ことをしてはならぬ、前頭顋門とは、俗に云ふオドリコのことで、生後一ケ年間位は殘て居る、この處は平素からヒク〳〵動いて居て骨がなくて薄い膜で被はれて居て腦には最も近い處であるから要心しなければならぬ其の他耳の付け根の處も注意して洗ふてやらねばならぬ、肩から下は盥の湯で洗ひ臍帶の周圍、股の間、陰部、指趾の間などは汚穢いものが殘り易くて、それがために胎毒瘡毒を發し易く、皮膚は糜爛れ易い處であるから注意が必要である、胸背腹部は柔かい大きな海綿で洗ふのであるが、脂肪を取るには頭部の時と同じ方法で始末すると清淨になる、左もないと擦剝から發疹が出來るのみならず、皮膚は天然の本分を盡すことが出來ない、身體を洗ふて居る間にも湯の温度は試して、加減することを忘れてはならぬ、全身が洗へたら清潔な軟かなフランチル或は布片を以て全身を包んで、水氣を拭き取る、此の時にも皺の多い處や、隱れ易い處は十分注意を要する、左もないと水氣の殘つたために、濕疹を起すことがある、臍帶は清潔な帛片で包む、此の帛片は二寸四方位で四ッに折つた折れ目を約半分程切りて

其の間に臍帶を插んで包むと良い、また水氣の殘り易い處には、細少な粉を撒布する、此目的に使ふ粉としては、細末の澱粉、玉蜀黍か、ヲートミール、に知莫爾か硼酸を五分斗り加へて分解を防いだものや、細末澱粉に香を付けた菫　粉　杯等がある、夏季で汗の多い時には亞鉛華澱粉を撒布する人もある、而して入浴の時間は五分から十分間を過ぎてはならぬ、慣れると左程困難でない、已に入浴を終れば衣服を着せる、これで産湯は全く終るのである。

産湯は以上の如にして終るが、其後の入浴に就ては如何なる注意を要するか、産湯で子供の身體の汚穢いものは、洗ひ落される、けれども垢も出來れば、塵埃も付く、故に其産湯が終つたらば、翌日からは毎日入浴さしてやる必要がある、入浴は皮膚をして天然の作用を十分に盡さしめ、身體を健康にし神經を鞏固するものであるから、何處までも必要である其の時の注意は産湯の時と毫も變りがない、今から此外に注意す可き事項を少しく並べて見ると子供は

一日一回は必ず入浴さしてやり、出來るならば朝夕二回宛入浴さすがよい、種々の故障のために、毎日入浴さすことが出來なければ、隔日位に入浴さす、入浴の時刻は何時頃がよいか、生れて日數のたゝない間は子供が戸外に伴はれることが殆どないから、塵埃で汚染される心配はない、であるから朝の中に入浴さす、若し一日二回位入浴さすなれば、朝と夕刻とがよい、哺乳してから後に入浴さすがよいか、哺乳前がよいかと云ふと、之れは哺乳前がよい、殊に、朝湯を哺乳する前にすれば、子供の精神を爽快ならしめ、食慾を進める效がある若し哺乳して後ちに、入浴さすも胃の運動が烈しく成つて時には乳を吐出ることがある、哺乳前に入浴さすとも、哺乳後に入浴さすも、何にしても、哺乳と入浴との間には幾ら少くとも、三十分間の間隔がなくてはならぬ、子供が漸次大きく成つて、戸外へ伴はれる樣になると、塵埃などがついて、身體が汚染される、此頃には夕刻に入浴させれば夜になりて、眠りに就くばか

りであるから、最早汚染される憂ひもなく、第一睡眠がよくなる效がある、また入浴後冷い空氣に觸れて感冒を起こす心配もない、生後二ヶ月位經た頃からは虚弱い子供なれば、朝湯の時に、湯の中へ食鹽を二握り程加へれば子供の身體を緊縮て壯健にすることが出來る、夫れから、子供に感冒を起さゝぬ様にとて、入浴時にブランデーを以て、頭部を洗ふ人もあるが、之れが。ために烈しく溫度を蒸發さして感冒を起こすことが、あるからよくない、子供の皮膚が弱ければ、擦剝がよく出來る、石鹼の中でも、グリスリンを混合したものがよい、併し子供の入浴用の石鹼としては、皮膚を刺戟することの少い、パリラ石鹼が適當して居る、幼い子供は、大小便で身體を汚染することが多いから、其の度毎に海綿に湯を含まして、局部を洗ふて、清潔にしてやることも必要である、尚ほ子供用の襁褓、拭布は決して、曹達を用ひて、洗うてはならぬ曹達を用ひて洗ふと、擦剝や其の他の皮膚病を起す傾きがある、下婢などは面倒ながために、曹達を以て洗ふことがある、其の疑ひのある時には水を嘗めて見れば鹹辛いから直ぐわかる、子供が發育して一ヶ年位と成つた頃には前の如に洗身して、湯から上げると直ぐ、罎一杯の冷水を腰の周圍にかけてやる、之れは極く迅速にして、柔かなタオルで拭いて乾かして、手早く着物を着せるとよい、虚弱い子供なれば、入浴さす時に、食鹽一握を六合斗りの冷水に溶解して置て、子供を湯から出すと直ぐに、背や腰の周圍に撒りかける背部にかけるときには點滴法をやる時と同じ様に、子供から一尺許り離れてかけてやる、左すれば皮膚を強くし、抵抗力を強くすることが出來る、尚ほ毎入浴時に頭部を洗ふと、子供をして、感冒にかゝり易くするとか、視力を弱くするとか云ふ人もあるが、決して左様でない、却て感冒を豫防し視力を強め頭部の皮膚を淸潔にし、頭垢を防ぎ、また之に由て頭髮を美麗ならしめる、頭部を洗ふた後で柔かな刷毛でよく擦ると、之れが頭蓋に健全な運動を起さ

しめる效がある、頭垢の多い時には頭をよく乾した後へヴアスリン一オンス、コアムモニア汞軟膏一、グラムを調合して一度に五分間位宛髪の根へさしてやると清潔になる。

小兒の間食（承前）

前號で間食の弊害を一と通り述べて置きましたが、今度は斯の如き惡習慣を作らないやうにする注意と既にこの惡習慣を得てゐる小兒に、この惡習慣を廢させやうとする方法とを述べるのである。

母の乳で養はれてゐる小兒は、唯一の食物たる乳を得るには甚だ便利であるから、間食の習慣を得るにも甚だ好都合である、また母の方も始終胸に小兒の食物を吊り下げて居るから、小兒にこの惡習慣を附け易いのである、斯の如き關係から見ても、間食の惡習慣は、母子ともに十分責任を持つてゐるのである、併し何も判らない小兒は先づ罪のないものと致さねばならんから、主として間食に對する責任は母に落ち來たるものである、然らば母は如何にして、母その惡習慣を作らないやうに致さねばならんが、母は小兒を愛するの結果、小兒に色々の害を與へることがあるが、食事については殊にその弊害が多いやうである、動機は小兒を愛するといふ、良いことであるけれども、その顯はれる結果は、鬼が小兒を苦めるよりも遙にひどい害を生ずるものである、若し知らずして、その弊害を招く人は、十分の注意をせねばならんことである、小兒に飲ますべき乳の分量は、小兒の年齡と體質と消化力とに依て決定なければならぬ、普通は左の如き方法に依るのがよい。

生後二ケ月間は、一時間毎又は一時間半毎に授乳す

生後三四ケ月間は、二時間毎又は二時間半毎に授乳す

生後六七ケ月間は、三四時間毎に授乳す

六七ケ月から滿一歲に成るまでは、三四時間毎に授

乳して、其間に一定の時刻を定めて、消化し易い菓子類を少し宛食べさせる、時とするとこれがために下痢を起すことがあるから、その場合には勿論菓子類は與へてはいけない、母の乳房は授乳する度毎に清潔に拭い、又授乳が終つたら、小兒の口中を湯に浸した脱脂綿で輕く拭ふのがよい、これを怠ると乳が口中で醱酵して白い痂のやうなものが口中一面に出來て、小兒は口中の疼痛を覺え、遂に乳を飲まなくなることがある、鵞口瘡といふ病氣もこんなことから起るものであるから十分注意せねばならん。

母の乳房は通常左右とも同様に緊滿して居るものであるから、一回の授乳時にでも、左右の乳房を代り〳〵に哺へさせるのがよい、一方の乳房だけ哺ませて置くと、その方から出る乳は成分が濃くなり過ぎて、小兒の下痢を起し、また哺せない方の乳房から出る乳は、薄くなり過ぎて、これも小兒の胃腸を害するやうなことがある。

夜間授乳すべきであるか否かは、屢〻起る問題であるが、少し考へて見れば何も六ケ敷い問題ではない人間は大人でも小兒でも、晝間醒て居るときは、身體の各部分が活動してゐるけれども、夜間眠りに就くと、身體中の大部分は休止して了つて、只心臓と肺臓とが動いてゐるばかりである、故に消化器の活は一切休止して居る、このときに乳を飲ませると、その乳は吸收せられて身體の養に成るといふことは、決して想像できないことである、世間によくあることであるが、乳房で小兒を殺したといふのは、必ず夜間授乳した結果である、小兒の生命を保つべき母の乳が、小兒の生命を奪ふ凶器となつて了ふのである、寔に戒めねばならぬことである、又母は一日中の家事の爲に身體が疲勞して居るときであるから、夜間の乳はあまり良いものではない、右のことを考へれば夜間の授乳は全く必要のないもので、且つ害のあるものである、小兒が若し夜間に醒て泣き出したら、一寸床から出て眠り込むまで室内を歩くのがよい。右のやうな規則にして小兒に乳を與へる

ことにすれば、母も方でも定まつた時間の豫裕が出來てくるから、家事を行ふにも甚だ都合が良く、小兒は一定の時間に乳を飮むといふ習慣を得て、その時刻がくれば空腹を感じて、泣いてそれを訴へるといふ風になる。六七ケ月頃から菓子類を食べさせるときに、餘程注意しないと不規則に成つて、切角よい習慣を付けて置いた小兒に、またも不良の習慣を付けることがある、乳の間に菓子類を與へるのは、既に間食と名づけてもよいことであるが、これは小兒の胃腸の發育に從つて、乳以外の食物に馴れるやうな習慣を付ける爲に食べさせるのであるから、普通に云ふところの間食とは、少し意味を異にしてゐるものである、さてそれを食べさせるには、どうするかといふと、一日二度又は三度といふことにして乳を飮ませるときに、乳の分量を減じて、その代に菓子類を食べさせるのがよい、初めに一日に二度か三度位にして、後になれば、四度か五度位に增してよろしい。

母の乳で小兒を養ふときには、右に述べたやうにすればよいけれども、何かの理由で母の乳で養ふことのできない場合には、牛乳を使ふことがある、牛乳で小兒を育てるときには、隨分色々注意すべきことがあるけれども、これは今述べないことにして置く牛乳を使ふときは、母の乳で育てるときのやうに不規則に陷り易いといふ弊害は少いものである、牛乳を薄めたり、溫めたりする手間が必要であるのと醫者が命令したことをよく守るとの理由にも依るのであろふ、大抵の人は、牛乳で小兒を育てるときはその牛乳を何か藥ででもあるやうに思つて、醫者の命令通りに、飮ませる時刻や、薄め方などを適當にするけれども、母の乳で小兒を育てるときは、醫者から授乳の時間などの注意を受けても、左程必要とは思はないで、乳は自分のものであつて、いつでも出るから、醫者の吩咐けなどには一向頓著しないで平氣で不規則な授乳法を行つてゐるものである、これは甚だ間違つた考へである。

生後六ケ月から八ケ月の間に歯が生え始めるのであるが、これが滿二歳頃には立派に揃つて了ふ、そのときは唾液腺も十分に發育して、消化液を分泌するから、この時分になれば、乳は一切止めにして、消化し易い食物を與へるのである、このときが間食の習慣の一番付き易い時分であるから、餘程注意を要するのである、食物として與ふべきものは、色々あるが、それはここには述べない、諸君は既に御承知であろふ。只その度數といふことは、最も大切であるから、それに就いて一と通り述べることに致します。

生歯期の食物は、時刻を嚴重にきめるといふことが一番必要である、今まで四時間毎または五時間に乳を飲んで居た小兒に、急に乳を止めて、一日中時間をきめて食物を與へるといふことは、小兒に取つては甚だしい變化であるから、初めの内はなか〳〵六ケ敷いことである、併し百年の計はこのときに基を置かれるのであるから、十分の決心を以て、これを行はねばならん、この時分になると、母の乳は小兒の養にはならんもので、從つて味も前のやうには良くないから、他の食物を與へて、十分小兒に滿足を與へれば、小兒は強いて乳を欲するものではない頂度大人が煙草を喫むと同樣に、永い間乳を飲み來たつた小兒は、乳を哺まないと、何んだか氣抜けがしたやうに感じて、乳を欲するものである、若し乳を飲ませる時刻を規則正しくして置いた場合には、その時刻になると小兒が乳を欲するから、その時に乳を與へないで、滋養分に富んだ食物を與へるのである、日本では普通粥を用ゐてゐるが、これは適當な食物である、副食物としては、卵の黄味、脂氣の少ない河魚などは適當である、人によると小兒の歯が生えたのを、自分の手柄のやうにして、澤庵などをかり〳〵食べさせて喜んでゐることがある、これは以ての外であつて、どんな丈夫な歯でも小兒の歯は澤庵の硬い纖維を噛み切ることは出來ない、必ず胃腸の病氣を惹き起すものである、また豆の熬つた

のを小兒に食べさせる人があります、これ等は甚だ危險なことであるから、決してしてはならないことである。

初の內は乳を飮ましたのと同じ樣に三四時間每に食物を與へるのであるが、食物は母の乳とは違つて滋養分も多く含まれてゐるから、小兒は十分滿腹を感じて、克く遊んでゐて早く空腹を感ずることがなくなる、食事と食事との間の時間は、だん／＼と永くなつてくるものである、それに從つて、食物もまた滋養分の澤山含まれてゐるものに代へて、なるたけ一日中の食事の度數を減らしてくるのがよい、このやうにして大人と同じやうに一日三度の食事を與へるといふ習慣を付けて、その外には一切食物を與へないことにするのである、斯ふ云ふ風にして五六歲まで生長してくると、胃腸の作用は規則正しくなり腹部が膨れ上つたりするやうなことは決してなく身體も健康である、それから幼稚園に入れるとか又は學校に入れる時期になると、初めの內は身體の運動が劇しい爲に、非常に空腹を感ずるものであるから午後になつて何か食べさせてもよろしい、學校に行くやうな小兒は身體の運動が十分であつて、胃腸も餘程整つてゐるから、間食をしても左程害にはならぬものである、殊に辨當を學校で食べて午後の二時か三時頃に歸宅するやうな小兒になれば、辨當だけでは十分に滋養分を取ることが出來ないから、歸宅後何か食べるのも必要である、そしてこの位の年齡になれば、間食の習慣として取り立てて云ふほどの害はなく、場合に應じては、その間食を止めることも出來るものである。

只注意すべきは、五六歲までの小兒、殊に母の乳で養はれてゐる時分の小兒に不規則な食事法を行つて不規則な時刻に食物を與へるといふことである。

家庭衞生

風藥

凡て自分の善く知らない物を取扱ふは危險であるが藥品に至ては殊に然りである、昔流の一合も二合もがぶ〳〵と腹が膨れる程飲でも差支ない藥ならば宜いかも知らぬが、今日のやうに僅か〇・幾瓦で以て大の男が十人以上も死ぬと云ふやうな藥品が使用される時代に、平氣で勝手な買藥をして手療治を試みるなどは實に危險千萬な話である、全く何も知らぬ者は却て危險を冒すことも少ないが、胃病には重曹が良い、風邪にはアンチピリンが效くなどゝ聞き覺えてる人々が最も冒險を試みるのである、斯樣な連仲は忽ち自分で診斷をつけて、直ぐ藥店から勝手な藥を買つて養生を始める、或は醫師の所へ往て、自分は何病の樣だから、藥を調合して貰ひ度いとか甚しきは何々と云ふ藥を呉れなどゝ云ふ者さへもあるこれは實に醫師を馬鹿にした話で、その位なら何もわざ〳〵醫師を訪ふにも及ばぬことである、自分は別に何とも思はぬであらうけれども、醫師に取ては此上もない侮辱である。

一體醫者が、處方するのは何んでもない事のやうに思はれるが、十分の責任を以て合理的の處方をすると云ふことは決して容易なことではない、例へば一寸風を引いたやうだから藥を呉れと云はれても、藥種屋ならば一服五錢或は十錢の何々散と云ふ定つた風藥を賣ればそれで濟むけれども、醫者は病人が自分で名乘つて來た病名に依て、直に風と云へば熱さまし、腹が痛いと云へば腹の藥と云ふやうに賣藥は出來ない、是は已に法律上でも禁じられて居ることで、それでは少しも醫者の醫者たる役目は盡されて居らぬ。單に熱が有ると云ふても、熱の出る病氣は幾種類あるか分らぬ、而してこの熱と云ふものも必

ずしも直ぐこれを、さまさなければ成らぬものではない、身體の中に何ぞ惡いものが這入り或は身體の中で惡いものが出來た時に其の惡い者と戰ひ、或は其の毒を消さうとする有力なる自然の作用として發するものであるから、妄りに熱をさましと稱して解熱藥を用ゆるのは、却て味方に仇をするやうなものである。そればかりでなく、病氣に由つては熱の具合が大事な診斷の助けとなることがあるが、妄りに解熱劑などを用ゆれば其のために其の病氣本來の熱の性質を狂はすから、いよ〱重くなつて醫者の手にかゝることになれば、構はずに置けば直ぐ診斷の付く場合にも、體溫の模樣が尋常でないから醫者も判斷に躊躇して、本當の治療にかゝることが出來ないと云ふやうな事も起るのである、又咳嗽が出るといふても單に咽喉が惡い爲にでることもあれば、氣管が惡くて出ることもあり、更に氣管枝倘ほ進んで肺や肋膜に病氣があつて出ることもあり、又は心臟が惡いとか、其の他の神經性の病氣で起る處の喘息と云ふやうなものもあり、同じ咳嗽でも咳嗽の出場所が違ひ、其の原因もまるで違ふものが種々ある、從つて十把一束げの療治は出來ないのである、各々それ相應の適當な療治を施こさねばならぬ。

又胃がわるいと云ふて胃散、腸がわるいから腸散と云ふやうな調子で、服藥すればよいやうに思ふのは大の間違である、胃病と云ふても胃病にも色々な種類があり、其中には全く性質の反對なものがあつて、從つて同じ胃病の中でも全く反對の藥を與へなければならぬ場合がある、それを胃病とさへ云へば單純な一病のやうに心得て、何々散或は何々丸一點張りの飲藥で濟むやうに考へて、持藥などゝ稱してまるで料理に用ゆる、鹽や砂糖のやうに日に三度用ひて大に養生をしてるつもりで居るものもある、是れが爲に初めから適當な療法を行へば暫時にして直つてしまうべきものも却て頑固な慢性病に固められて仕舞ふものもある、斯樣なことを述べ立てれば際限もないことであるが、只大括りに胃病、呼吸器病、或

は風邪などゝ云ふても其中には丸で系統の異つた病氣が含まれて居り、全く同一の病氣でも、其性質の重いものと輕いものがあり、又病氣の時期、即ち始めと終りと中頃とで治療法が異なる、藥も變はる、單にそればかりではない、老人、小兒、男女等の別もあり、其人々の職業から、平常の生活法、貧富の差、其人の性質等に依ても治療の方針を異にしなければならぬ、凡て此等の事柄に遺漏なく注意して、精細の診察をした上でなければ確かな診斷を下すことは出來ない、其上で夫々適當な治療の方針を定めて、而して服藥の必要あるものであれば初めて、適當な藥品を適當の分量に用ひて、其病人に對する處方と云ふものが定まるので、其の方劑の用法も場合〳〵に依て異なるもので一概にはいかぬ、今一々此等のことに就て其實際の場合を擧げて說明したならば、善く合點が行くことゝ思ふが、餘り長くなるから、それは止にするが、昨年あたりも岡山邊で四十三歲の女が風を引いたからと云ふて、規尼涅を十錢だけ藥種屋から買ふて、それを半錢づゝ分服だ所が其が爲めに全く盲になつた、即ち規尼涅の中毒に因する黑内障と云ふものである、通常この中毒で目が視えなくなつたものは、幸に死なずに濟めば漸次復た目も見えるやうになるものであるけれども、此の婦は壹年以上も經つて矢張癒らないと云ふから、遂に終生盲人で終ることゝ思はれる、實に悲慘な次第である。斯樣な例は決して少なくない、米國あたりでも、アンチピリン、アンチヘブリン、フエナッエチン、アスピリンなど云ふものが、初め醫師でなければ用ひなかつたものを、普通の人が所謂風藥と云ふ譯で無闇に使用する、尙は此等の藥は所謂解熱劑と云ふばかりでなく、頭痛その他の神經痛などにも效がある所より、益々種々の場合に濫用されるやうになつて、其爲めに急性の中毒を起したものも、慢性の中毒に罹つたものも、甚しきは爲に死亡したものも尠なくないと云ふ調査報告が出て居る、此は米國のみでない我國に於ても現に既に此の弊害が始ま

つて來て居る、實にこれは恐るべきことで此雜誌はそれ等の邊にも餘程注意して、餘り要らざる處方や危險な手療治法などは書き立てないやうであるが、決して新聞や雜誌の處方などに依て、自個流の診斷の下に冒險療法を企てゝはならぬ、この衞生雜誌などを購讀される方々は、決して醫者のすることを自分で試みられむが爲ではなく、寧ろ左樣な危險な事をしてはならぬと云ふ理由を明かに心得て、第一に身體を健全に保つて病氣に侵されず、不幸にして病氣に罹つた時には、速に之を覺つて、その取るべき方針を誤らず、治療は然るべき醫師に托して、安然として出來得るだけ合理的の治療攝生を行つて、早く恢復することを得、平常心得て居る所の此等の智識を其の家庭竝びに周圍の健康の爲に應用すると云ふ考であらうと思はれる、然るにやゝともすると所謂生兵法大疵の本の諺に漏れず、少しく醫學や醫術に緣のある事柄を聞覺えて居るものは、得て過ちを來し易いものである、斯くては衞生〳〵と云ふ甲斐もなく、反て非衞生を講ずるやうなものであるから、屢ゝ此等の藥品濫用者、即ち生兵法家を見るにつけ、怪我なかれかしと祈るが爲に、敢て本誌の餘白を汚した次第である。

處女の衞生（承前）

男子は、女子に比しては、外に出ることも多く、從て、新鮮の空氣を吸ふことが出來るけれども、婦人にありては、比較的にそんな場合が少ない、家に居て、家事をとらねばならぬからであります。日本の婦人は、仕事の都合を繰合して、一日に半時間又は一時間或はそれ以上の時間をば外に出て運動に費す樣なことは多くはなさらぬ。婦人の外出は成るべく簡單にして置かなければ、實行することが出來にくゝなります。

また同じく家に居るにしても、只深窓にたて籠りて、靜止の姿で居るよりも、身體を勞して何くれとなく

働く方が新陳代謝が盛に行はれます、人間の身體と云ふものは、只新陳代謝が具合よく行はれて居ればそれが即ち健康の狀態と申すものであります。悠々然として何事も人手に委す人の虚弱なのは全くこのためであります。

それでありますから生長しつゝある處女又假令生育した婦人でも、規則正しく身體の練習をすることは、極めて必要なことであります。身體の練習だとて、強ち體操や泳游でなければならぬと云ふ理屈はないこんな方法によらずとも、新陳代謝を盛にし、體格を強壯にすることは出來ます。また湯治遊山をも必須のものとする譯も無い、斯くの如きは、時間と、費用を要し、普通に行はるゝことは六ケしい、要は何人にでも行はれて、そしてそれが時間を節するものであれば尚ほ更宜い。新鮮な空氣を吸收することの必要は、前にも述べた如くであるが、其外婦人が家にある時に家の事の幾分を受持つて女中の手傳や其他のことを處理するやうにして居れば、そのために身體は、始終運動をするし、從て新陳代謝も盛になる。

費用と時間とを割いて湯治遊山が出來る人は幸であるが、費用と時間を割いて湯治遊山を必要とせぬ程の身體を造るのが第一であります。

身體の強健、虚弱は素より祖先の遺傳を受くることは明ではあるが、併し生後に於ても、練習によりて弱かりし身を強くし、病勝ちなりし身を、病の無き勝ちにすることは出來ない注文でない、女子と雖も、自ら健康を造らねばならぬと云ふ覺悟が大切です、今日は強健なる女子を要する時代であります。

外國に於ては、女子の運動は、中々盛なもので、夏は水泳冬は氷滑りをやる、其他ロンテニス、舞蹈、自轉車、乘馬等中々其種類も多く、或種のものは、組合が出來、團體が出來て盛なものでありますが、あまり盛になると弊害が起り易い、例へば舞蹈のために極めて不適當な衣服、靴等を用ひ、又はコルセットの如き、或は夜を更かし、或は極めて強いアルコ

ホール性飲料を用ふるが如きは、許すべからざる弊害だと思ひます、運動の趣旨が、通り越して弊害の源となるやうでは、其效果の望まれざるは當然のことであります。

身體組織の要求に應ずることなきために、婦人が惡影響を身體に受けることは屡である。慢性便祕の如きもその例の一つであります。このために、稀には特異の苦悶を起して、大騷ぎをしなければならぬことがあります。便祕が長く持續する場合に於て、榮養狀態が侵され、其結果痔核を起し、又腸の疼痛性疾病を起して大に困難することがあります。

其他慢性便祕のために、婦人が侵され易き疾病は、極めて多くあります。卽ち腟部の加答兒、子宮の位置變狀等も便祕が原因となつて現はれて參ることがあります。また子宮が直腸と膀胱との間で、身動きもならぬやうになつてしまうこともあります。

便祕は婦人のために極めて不愉快なもので、而かも種々の疾病の原因となることを思へば、便通を整へて置くと云ふことは、大切なことであります。卽ちこれは身體看護の重要な一つであることを記憶せねばなりませぬ。

通常便通は、一日一回であるが、便意を催した時、何か仕事の障げとかのために、堪忍して居ることがあります。斯かることが續くと後には、其排便期が亂れて來、さては、便通と便通との間隔がます／＼離れて參り、便祕の度が增し、一時性が、持續性となり、さては慢性便祕と云ふ狀態になるので、其結果餘病を惹起すと云ふことであれば、これは不攝生のために來たものと申さねばなりませぬ、それ故便祕を整へるには、定まつた時間が來れば必ず便所に參ると云ふやうにして置くことが大切だと思ひます私は每朝起きて直ぐ便所に參るのが習慣となつて居ります、それ故身體に異常のない限りは、一年三百六十五回の排便數となるので、我自ら理想的だと思つて居ります。

通常の人は、便祕が永く續いて愈心持が惡いとな

ると、通じ藥をこしらいて呑む、この下劑のうちには、緩やかなものもあるが、誤用のために、身體を毒する種類のものもあり、且便祕の程度によりて、藥劑の選擇を異にするわけであるから、此場合は、素人療治は、避ける方がよろしい、又丸藥、散藥、等よりも灌腸の方が適當である。

併し灌腸によりで、今日まで亂れた便通を整理せんには、素人では六ケしい、醫者の手を藉るやうにする方がよい、輕度のものは、牛乳、麥酒、果物等によつて調節せらるゝこともあります。

近來は、女子の體育と云ふことも段々盛になつて參り、身體の保護や、練習に注意せらるゝやうになりましたので、追々と其成績も良好の方に向つて行くやうであります。

（以下次號）

大根料理

吾々日本人の臺所に於ては、昔からよく大根を使ひまして、味噌汁にも入れば、煮ても喰べる、魚肉と共に煮るなどは普通のことで、其他味噌漬にし、澤庵漬にし、ハリ／＼にし、又酢にも漬ける、尚ほオロシは是非無くてならぬ簡單にして其れ自身已に十分賞味するに足るものであるが、刺身には無論のこと、蕎麥の藥味、餅の時などにも必ず膳に上る、又青豆などと混ぜるのは最も面白いことである。然るに西洋人は餘り大根を好まぬやうである、これは上等の大根が産出ないのか、喰べ方を知らないのであらうと思ふて居た、殊に輪切りにした大根を醬油で煮る臭などは大嫌ひだと云ふことである、從つてこれを蒸して、胡麻味噌をつけて喰べるホロフキ大根などゝ稱する面白い料理は知らう筈もない。所が近頃獨逸のある家庭雜誌に『萊菔を珍重せよ』云ふ題で以て大根料理を勸めて居るのを見た。凡て二足、四足を除つて、これを裂いたり切つたりすることは、確かに西洋の方が遙に發達して居る、けれども鰭の廣物、鰭の狹物、野の甘菜、辛菜の料理に至つては、

西洋に比して、我邦の方が遙に發達して居ると云ふてよい。それで今日に至て遲れ馳せに『萊菔を珍重せよ』などゝ言ふて居るのが珍であるから、次にその大要を抄譯して御參考に供します。

我國の家婦連が色々やるよりも、更に一層大根を珍重するやうに致し度いものである。南獨逸に於ては、牛酪麵麭にラヂーと稱してからに大根は無くて叶はぬ附物となつて居る。併しその應用は決じてこれだけのものではない。大根液は數百年來咳嗽の藥とされて居り、又食氣を催進する特效藥と稱せられる、それ故に地方に依ては、薄く板に切つて鹽漬にして食前に喰べる所もあるが、尚ほ山葵などのやうに肉の添物にしても良い、これにはよく揉んで少し鹽氣を付けて、それから橙酢をかけても好い、大根は單に野菜としても頗る味はひの佳い物であるが、そればかりでなく尚消化を助けるものである、胡羅蔔のやうに縱に切つたり横に切つたりして、鹽と胡椒で味をつけて肉汁で以て煮る、最もよいのは豚肉と一しよに煮るのがよろしい。大根サラートも又仲々馬鹿にならぬ、これは大根を短册に切つて鹽を少し振りかけて食用油と橙酢でませる、特に大根液は咳嗽の藥として良いもので大根をオロシて汁を榨つてそれに砂糖をまぜるのである、それから又大根ボン〳〵も容易に調ることが出來る、これには大根の汁に同じ目方の砂糖を加へて少し固く煮詰めて、それを大理石板の上に流して、冷めた處で小さく切つてボン〳〵にするのである。

西洋の大根料理と云へば、これで見ると大概こんなものであらう、これも一般には知らないので態々こんなことを云ふて勸めて居る位ゐのものである、然るに我邦では前にも云ふ通り、さうの昔から色々の大根料理が發達して居つて殆ど遺憾がないから、今更もの珍らしげに大根を珍重せよと云ふにはあたらぬが、實際大根は食慾をすゝめ消化を助けるものであると云ふ事は經驗上知つて居つても、確にそう云ふ理屈であると云ふ事を知らぬ人は尠なくあるまい

と思ふ。これは實との事で殊に下し大根に於て其の效が著しいのである、それで飯や餅の時に大根下ろしを食べるのは大に賞用すべきことである。これらは普通誰も知つて居ることであるけれども、まゝ上品ぶつて大根などは賤しいやうに思ふて食べぬ人もあるであらうが、安くて味が良くて身體の爲になるものなら遠慮なしに食べるがよからうと思ひます。市井雜談と云ふ書物に次のやうな事柄がかいてあります。

『むかし紫式部、あるとき夫宣孝他出の時、鰯をあぶり喰たるを宣孝かへり見て、いやしきうをゝ喰たまふと笑ひければ』

日のもとにはやらせ給ふいはし水
　まいらぬ人はあらしとぞ思ふ

と詠み侍りしとぞ。



質　疑

問(一)深呼吸の仕方

(二)齒の清潔は齒磨粉を用ゆるの外、含みて清潔にする藥はなきものにや

(三)生後一年六ケ月になる小兒寢るに必俯きになるが別に害はありませんか

(四)肺を強壯になすには如何致して宜しきや

篠田　しづえ

答(一)深呼吸の仕方は、本誌第二百四十七號の講演欄から始まつて居る二木博士の『血の話』の中に、博士一流の深呼吸法が、極めて詳細に、其の學理からして懇篤に說明されてありますから、其の條の掲載されるのを御待あらんことを願ひます、多分次號に現はれることゝ思ひます。

二)歯磨粉の外に何ぞ口に含みて歯を清潔にする藥が無いかとの御尋ですが、此れは藥店又は化粧品屋などに幾らも有らうと存じますが、大抵味の良い香の佳いと云ふことだけが主な功能でせう、西洋では俗間に酒精で歯を洗ふ風があるさうですが、これは慥かに理窟に適つて居ると思ひます、何故なれば酒精は(イ)歯及口腔粘膜を清潔にし(ロ)殺菌力あり(ハ)防臭の作用あり(ニ)甚しく刺戟することなく(ホ)毒性なく(ヘ)歯を損せずと云ふ理想的歯磨粉及同一目的の含嗽水に對する要求を略ぼ充たして居り、尚ほ歯齦を引緊める作用がありますから歯及口腔の衛生には最も適して居ることゝ思ひます但し強い酒精をその儘用ひては宜くありません、爽快な味で、大切な性狀を具へてる含嗽水を作る處方例を一二御紹介致しませう。

(1)　純酒精九〇・〇瓦、キノソール一〇・〇瓦、薄荷油三滴、右五滴ヲ半盞ノ水ニ和シ含嗽

(2)　ベルガモット油、一〇・〇瓦、肉桂油一・五瓦、安息香丁幾六・五、純酒精三二〇・〇瓦、右一滴ヲ半盞ノ水ニ和シ含嗽

(三)小兒が寢る時に必ず俯きになると云ふのは、何ぞ身體に異常が有るかも知れませんから、確かな醫師に就て詳しく身體檢査をして貰はれむことを希望致します。病氣が潜で居て、其爲めに小兒が一定の姿勢體位を取ることが間々あります。只習慣ならば年と共に自然に直ほりませうが、何れにしても俯になつて寢るのは、健康な寢方ではありません。眠むつた後に、靜に仰臥又は右下に直して見たら宜からうと思ひます。

(四)肺を強壯にする方法と云ふのは、餘りに大きな質問で、此處で御答するには不適當ですから、別に他の欄の受持に賴んで見ることに致しまして、私は全身の攝生に勉め、新鮮なる空氣の中に生活し、適度の運動、特に第一問の深呼吸を行へば良いと云ふことだけを申上げて置きます。

雜報



○東京市一月の產兒

胞衣はこれまで日本胞衣會社が獨りで取扱つて居つたのであるが、其後段々同業者が出來て、今日では六軒も胞衣會社がある、最近一ヶ月に取扱つた各會社の胞衣數を聞くに、日本胞衣會社は三千三百二十八、帝國產事協會は千五百六十五、明治胞衣會社は千四十七、旭胞衣會社は四百七十、村田潮淑百五十東京胞衣會社九で合計六千五百七十四であると云へば、これに依て凡そ東京で一ヶ月に何の位の赤坊が產れるかが判かる。

○鐵道の救急函

鐵道院では、乘客に怪我があつたり、不時の出來事の際に、車掌が臨機の救急處置をすることが出來るやうにと云ふので、栗本技師が所要の職員に應急法の講義をなし、一方ではこれに要する救急函を拵へて主要驛、機關庫、或は工場に備へて置くことゝなつたが、此函の入組藥品並に器械類などは餘程善く備はつて居るやうに見える、その小形のものは各列車內にも備付けると云ふことである。

○石川縣民の平均壽命

石川縣警察衞生課の調査に據ると、明治三十八年から四十三年まで、即ち五個年間の死亡數及び平均年齡は左の如くである。

	死亡者數	同上平均年齡	一歲を除きたる年齡
金澤市	一一、六七九	三〇・六七	四四・〇六
江沼郡	七、〇一五	三二・一八	三九・七九
美能郡	一一、八五二	三一・八四	三九・三六
石川郡	一二、二七五	三一・〇〇	三九・四四
河北郡	八、九六八	二八・〇四	三六・九九
羽咋郡	一〇、五四三	二八・三〇	三六・八八
鹿島郡	一一、一二九	二七・〇九	三四・四九
鳳至郡	一二、〇九五	二九・六七	三八・一八

珠洲郡	四、九八三	三〇・五九	三八・二九

○貧民救療院計畫

内務省では、各公共團體又は有志者に計つて、貧民救療院を建て、これに相當の補助を與へる計畫で、豫算八百萬圓、二十箇年繼續事業として、差當り來年度より十七萬圓支出の豫定で次の議會に提出する筈であると云ふ。

○萬國赤十字協會長逝く

嚢にナイチンゲール嬢の訃を傳へて間もなく、玆に亦萬國赤十字社協會長ギユスターウ、モアニエー翁が八十四歳の高齢を以て、瑞西ジユネーブに逝去されたと云ふ報があつた、翁は千八百六十二年より、その翌年にかけて、萬國赤十字社協會を創設して、自らその會長となつたが、千八百六十四年に十四箇國の加盟調印に依て、遂にジユネーブ條約を締結し、此條約に基づいて赤十字の事業が遺憾なく、その天職を發揮するやうになつたのである、モアニエー翁がこれまで人道の爲に盡された功勞の程は、各國から贈られた、その勳章でも解ることで、我國の政府からも、曾て翁の勳功を表彰する爲に、旭日大綬章を贈られた筈である、然るに今俄に逝去されたと聞くは、誠に痛惜の至りである。

廣告

○婦人衛生會例會

私立大日本婦人衛生會は、本月五日午後一時半より神田區一ツ橋通り女子職業學校内に於て例會を開きたるが、會場は同校三階の新築大講堂にして參會者約一百名、最初にドクトル富士川游氏は、味の話と題して、味覺の起る原理より、其の種類、吾人の誤つて味と稱して居るものも尠なからざること、又男女、小兒と成人の味覺の差、延いて調理法の巧拙、食物の喰方等に就きて、種々興味ある例を擧げ、或は圖畫を示し、歷史、風俗、生理、衛生等の諸方面より、甘く鹹く、或は酸く又苦き藥ともなる、頗る

有益にして趣味深き話あり、次で大學生理學助教授醫學士永井潛氏は生活の話と云ふ題下に、古今東西の生活に對する觀念並に學說の變遷より現代の學說の立脚點を明かにし、數葉の圖畫と幾多の奇異なる興味ある實驗に依り、深遠にして宏大なる大問題の學說全般に亙つて、能くその概要を窺はしめられたり。右了て階下の別室に於て茶菓を供し、暫時相談の後散會せるは五時頃なりき。

○婦人衛生會新潟支會

同會にては本月六日新潟師範學校附屬小學校內に於て例會を開催し、北村きい子女史の『菓子製造法及器物の取扱』、醫學士工藤秀一郎氏の『小兒衛生』の講話あり、出席者三十餘名、何れも熱心に傾聽し、大に裨益する所あり、次回を期して散會せり。

○大日本婦人衛生會入會者及轉居

○本會入會者

○事務所申込

●小石川區音羽養生所內　通常會員　芹澤かつ子
●本鄉區湯島切通坂町杉村方宗方　通常會員　大谷木柳子
●本鄉區湯島切通坂町　特別會員　杉村光子

○轉居

●石川縣金澤市上柿木畠三〇へ　岩田たき子
●福岡縣早良郡鳥飼村大字谷二一九へ　大府誠子
●神奈川縣茅ヶ崎町へ　高田てる子
●神奈川縣茅ヶ崎町へ　河野し、よ子
●滿洲大連天神町へ　服部仲子
●大阪市西區江戸堀上通り二四八へ　楠村妙子
●相州小田原十字町三ノ七〇八へ　能勢靜太
●神田區猿樂町十九大關方へ　朝倉ふみ子
●本鄉區弓町一ノ八へ　岡野なりえ子
●豐多摩郡中澁谷南平臺五〇六へ　內田陽子
●京橋區常盤町二へ　千足繁子
●芝區松本町一四　下村ちと子
●小石川區音羽町六ノ九へ　宇都木滋枝子
●松山市港町四ノ三六へ　高田直子

新案特許一〇三六二號
衛生的なる改良かもじ發賣



本品の特長

一、根元にコロップを装置せるにより舊式のもの丶如く硬からず膚ざわり軟らかなり

二、皮膚を摩擦する事少きゆゑ頭のはげる憂なし

三、頭痛癖ある婦人にも用ひて爽快を覺えしむ

四、二百度の熱蒸氣にて消毒しあれば毛髮の傳染病を媒介する憂なし

丸髷 金十五錢より金七十五錢迄

島田髷 金三十錢より金壹圓五十錢迄

銀杏髷 金二十錢より金六十錢迄

送料各八錢

諸かもじ製造販賣

東京市神田區豊島町十七番地
【振替貯金口座一八一八八番】
田中金三郎

小賣特約店

京橋南傳馬町 大西白牡丹
本郷三丁目 兼康
淺草駒形 百助
淺草駒形 紅勘
神田區須田町 三井屋
日本橋通二丁目 柳屋

特約店

神田區橋本町三丁目 勝本治助
日本橋區田所町廿一 山三商店
同 横山町一丁目 安井治太郎
同 馬喰町三丁目 萬新商店

日本橋區若松町 松葉屋紋太郎
同 横山町一丁目 天野源七
同 馬喰町三丁目 阿部錠
同 橋町四丁目角 島村商店

日本橋馬喰町二丁目 飛川商店
同 横山町二丁目 江川小間物店
同 横山町二丁目 森本支店
外全國到る所の小間物店にあり

虐待兒救護

何所にでもこれあらば知らせて下さい

報知する人は氏名を要せず電話でも先拂郵便でも宜し虐待事故の所番地と氏名さへわかれば宜し

東京出獄人保護所　原胤昭

神田區元柳原町

電話本二九五六

原胤昭著　博文館發行　原方にても販賣

母と子

全二冊半紙判定價壹圓
郵稅市内四錢地方八錢

△何うしたら子供はよく躾けられるか▽

本雜誌の第二百四十四號に子供の心の衞生と題して寄稿したる如く世の母たり姊たる人の必讀の家庭の讀本

婦人衞生雜誌代價及廣告料

代價

一冊　定價金貳拾錢　郵稅壹錢
三冊（三ケ月分）　前金郵稅共　金四拾五錢
十二冊（一ケ年分）　前金郵稅共　金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行　一行二十三字
一頁金三圓　半頁一圓五拾錢
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行十五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ケ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本報休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

明治四十三年十一月十七日印刷
明治四十三年十一月二十日發行

編輯者兼發行者　東京市本郷區駒込追分町三十番地　菲司秋次郎
印刷者　東京市本郷區駒込千駄木林町百七十二番地　今井甚太郎
印刷所　東京市本郷區駒込千駄木林町百七十二番地　杏林舍

發行所　東京市麴町區富士見町二丁目三十二番地　私立大日本婦人衞生會事務所

賣捌所
東京本郷區龍岡町　吐鳳堂
東京市銀座四丁目　東海堂
同市京橋區鎗屋町　良明堂
同市本郷區本富士町　明文館
同市同區春木町　南江堂支店
京都市寺町二條南入　若林茂一郎
東京市日本橋區呉服町　北隆館
同市神田區表神保町　東京堂
同市本郷區本富士町　盛春堂
名古屋市本町三丁目　丸善書店

歌書刊行會校

（日本紙印刷和装美綴）

御歌所寄人井上通泰博士校訂

八代集完結

古今和歌集 全貳冊 正價壹圓廿錢 郵税金八錢

後撰和歌集 全貳冊 正價壹圓廿錢 郵税八錢

拾遺和歌集 全貳冊 正價壹圓廿錢 郵税八錢

後拾遺和歌集 全貳冊 正價壹圓廿錢 郵税八錢

校訂 金葉集 詞花集 全貳冊 正價壹圓五十錢 郵税八錢

是本會が特に乞ひ獲たる井上通泰博士の校訂本なり流布本に[illegible]いて誤脱を訂補する事凡三百六十字二集の面目始めて七百年の昔に復したりと謂ふべし加之四十丁に近き大解題を附し[illegible]れば恰も其時代の人となりて二集に對する感あるべし會員外に[illegible]零賣すべき部數もと限あり道を好み古を尚ぶ士躊躇して[illegible]を獲るの機會を失する勿れ

千載和歌集 全貳冊 正價壹圓廿錢 郵税八錢

新古今和歌集 全四冊 正價貳圓四十錢 郵税八錢

近藤芳樹翁遺著

萬葉集註疏（全六冊の内四冊刊行）

一卷上下 二卷上下 各貳冊 正價各壹圓廿錢 郵税各金八錢

中山美石翁遺著

後撰集新抄

一、二卷壹[illegible] 正價壹圓廿錢 郵税八錢

藤井高尚翁遺著

古今集新釋

一、二卷壹帙 正價各壹圓廿錢 郵税各冊金八錢

本書は故人が心血を灑ぎて述作したる名著なれば斯道學者の益を享くる事極めて多かるべし

歌仙家集 全六冊 正價參圓六拾錢 郵税拾貳錢

發賣所 聚精堂

東京市本郷區龍岡町（振替東京三〇五八番）

電話下谷四〇七九・一六七二番